



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 111

August 2018

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk.1

Projektiinfo - lk.2

Diabeedi Seltsi info - lk.2

Vähiühingu info - lk. 2-4

Ülo Voltri lugu, 4.osa -lk.5

Koja info - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Mõnu pärimustalu Kihnus

Kallis Sõber!

19.juulil käis grupp huvilisi Saaremaa Pimedate Ühingust õppereisil Kihnu saarel. Meeleoluka ja tegusa päeva jooksul tutvuti Kihnu muuseumi, kiriku ja tuletorniga, nauditi pärimustalus folkloorikontserti ja imetleti kohalikku käsitööd, kehakinnituseks pakuti seltskonnale saarele omaseid hõrgutisi - imemaitsvat suppi, suitsukala ja kringlit.

Kindlasti on teisedki Saaremaa PIK ühingud suvel midagi põnevat teinud näinud. Ootan sellekohaseid kirjutisi, et neid järgmistes Saarekoja numbrites avaldada.



Projektiinfo

Saaremaa Puuetega Inimeste Koda / Saaremaa vald
**"X ERIVAJADUSTEGA INIMESTE LAULU-JA TANTSUPEOKS
ETTEVALMISTAMINE JA OSALEMINE"**

Laulupidu Viljandis toimub 25.08.2018, Saaremaa PIK-ist valmistub
osalema 30 lauljat.

Saaremaa Diabeedi Seltsi info:

Timesulin muudab diabeedihaigete elu kergemaks. Rohkem infot Timesulini kohta ja need on saadaval Saaremaa Diabeedi Seltsi teabetoas.

Soovi korral helistada Ave Kaalule 52 86 475.

Haiglas võtab nüüdsest vastu diabeediõde Marika Venda. Vastuvõtu aja saab panna registratuuris, vajalik saatekiri.

Saaremaa Diabeedi Seltsil on tulemas loeng ketoosist ja ketoatsidoosist, aeg täpsustamisel.



MTÜ Saaremaa Vähiühing Tutvustus

Ühingu eesmärk: MTÜ Saaremaa Vähiühing on tegutsenud 2011 kevadest. Ühingu eesmärk on vähihaigete huvide esindamine ja kaitsmine sotsiaalsete küsimuste lahendamisel toimetuleku ja elukvaliteedi parandamiseks läbi tugi- ja ennetustegevuste. Ühingu põhitegevuseks on vähihaigetele ja nende lähedastele tugi- ja nõustamisteenuste pakkumine, võimalusel vajalike teenuste ning abivahendite (parukad, rinnaproteesid, peakatted) hankimine; vajaliku teabe levitamine; koolituste, teavitussürituste jms korraldamine; abistamine ja toetamine; koostöö erinevate organisatsioonidega. Ühing tegutseb selle nimel, et iga Saaremaa elanik, kes ise või kelle lähedane on saanud vähidiagnoosi, ei jääks oma murega üksi.

Ühingu sihtgrupp: Ühingu sihtgrupiks on enda ja oma lähedase tervenemisest ning tervise säilitamisest huvituv kogukonna liige.

MTÜ Saaremaa Vähiühing on Eesti Vähiliidu maakondlik partner ja kuulub Saaremaa Puuetega Inimeste Koja poolt koondatavate organisatsioonide võrgustikku.

Ühingu liikmete arv: Ühingul on kaheliikmeline juhatus ja üle 40 lihtliikme.

Suurimad saavutused: Oma suurimateks saavutusteks loeme seda, et me suudame abi otsivat inimest raskel hetkel toetada. Koostöös Kuressaare Haiglaga on avatud teabetuba, kus nõustame abivajajaid ja jagame abivahendeid iganädalaselt. Igakuiselt toimuvad tugigrupid, milles osalevad vähipatsiendid saavad jagada oma mõtteid ning kogeda erinevaid grupiteraapiaid. Suureks saavutuseks peame ka seda, et nõustamised, jagatavad abivahendid kui ka tugigrupis osalemine on tasuta. Oleme suutnud erinevate algatustega koguda omafinantseeringuks vajaliku summa, et osaleda projektides, mille rahastuse toel korraldada EV100 juubelikingitusena saarlastele tervisekonverentsid.

Peamised tugevused: Meie ühingu peamised tugevused on ühingu liikmete ja juhatuse usk meie eesmärkide vajalikkusesse ning järjepidev töö; abivajajate toetamine ning hea koostöö teiste organisatsioonidega.

Peamised nõrkused: Meie nõrkuseks on õhinapõhisus - inimesed väsivad tasuta töötamisest, samuti on keeruline tegeleda kommunikatsiooni ja nõustamistegevusega põhitöö kõrvalt. Nõrkuseks on ka vähene materiaalne ressurss.

Mõjusamad saavutused: Ühing on kujunenud arvestatavaks maakondlikuks partneriks Eesti Vähiliidule viies maakonnas läbi ennetuskampaaniaid ning teavitades saarlasi toimuvatest sõeluuringutest.

MTÜ Saaremaa Vähiühingu planeeritavad tegevused

Koostöös Saaremaa PIK-i, Saaremaa Vallavalitsuse, Kuressaare Haigla, Eesti Vähiliidu, SA Leinatamme Fondi, MTÜ Peaasjad ja Saaremaa ettevõtjatega planeerib korraldada MTÜ Saaremaa Vähiühing EV 100. aastapäevale pühendatud 3 tervisekonverentsi – *täpsem info järgneb*.

Tegemist on esmakordselt kohalikul tasandil toimuvate temaatiliste konverentsidega ning põhifookuses on ühest küljest saarlaste tervishoid ning teisalt kogukonna tugevdamine läbi saarlaste tervisealase teadlikkuse suurenemise, juhtides tähelepanu nii vaimse ja füüsilise tervise hoidmise ning säilitamise olulisusele kui ka võimalustele maakonnas ja üleriigiliselt. Tavaliselt toimuvad erinevad tervisekonverentsid mandri-Eestis ning ei ole teatava merelise isolatsiooni tõttu igaühele kättesaadavad. Samuti ei ole olnud tervisekonverentse, mis hoiaksid fookuse just saarlaste tervisel.

Vaimse tervise konverents

Taustinfoks: Sotsiaalministeeriumi poolt läbiviidud vaimse tervise alased uuringud näitavad, et vähemalt iga neljas täiskasvanu kogeb aastas mõnda vaimse tervise probleemi ja ligikaudu viiendikul lastest ning noortest esineb vaimse tervise häireid, mis vajavad spetsialisti abi. Hea vaimse tervise ja häiritud psüühika vaheline piir on õhem kui enamasti inimesi on harjunud

mõtlemata ning tunnistama. Vaimse tervise probleemid on kõike muud kui väikese seltskonna varjatud mured. Mida enam vaimse tervise teemad jutuks on, seda käsitletavamad ja aktiivset tegutsemist julgustavamad need meile paistavad. Vaimsest tervisest avalikult ja häbimärgivabalt rääkimine on oluline häirete teavitus- ning ennetustegevuses ning kogukonna tervise parandamises - see teema puudutab meid kõiki.

Tervisekonverents vähipatsientidele ja nende lähedastele

Taustinfoks: Kuigi Haigekassa ja Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidud uuringute andmetel on vähk peamisi surma põhjuseid Eestis, ei ole keskses tervishoiupoliitikas täna ühtegi vähispetsiifilist eesmärki, mida tahetakse saavutada. Eestis puudub aastast 2015 riiklik vähiravi strateegia, mis hõlmaks vähiennetust, vähi varast avastamist (k.a. sõeluuringud), vähihaigete aktiivravi ning ka toetus- ja taastusravi. Eesti on seega üks väheseid riike Euroopas, kus puudub kehtiv riiklik tegevusprogramm. Kriitilise tähtsusega on leevendus- taastus- ja järelravi kättesaadavuse parandamine, elanikkonna teavitamine sõeluuringutest, tervise säilitamise viisidest, enesekontrollist. Saare maakonnas puudub võimalus saada vähiravi, mistõttu on siinsed vähihaiged oluliselt keerulisemas seisus kui mandril elavad. Soovime tervisekonverentsiga pöörata tähelepanu saarlastest patsientide keerulisemale olukorrale ning teavitada olemasolevatest leevendus-, taastus- ja järelravi võimalustest. Räägime nii ravist, ennetusest kui ka uuematest suundadest. 30-40% vähijuhtumitest on seotud inimese tervisekäitumisega - seega nii füüsilise ja vaimse tervisega.

Meestekonverents

Taustinfoks: Eesti Haigekassa, Tervise Arengu Instituudi jt läbiviidud uuringud toovad välja, et valdav ühiskondlik hoiak meeste suhtes on järgmine: „Mees on see, kes ei nuta, on tugev ja peab end füüsiliselt pidevalt proovile panema, tal ei ole emotsioone, ta on kalkuleeriv ja põhimõtteliselt purunematu. Mehe ülesanne on tuua leib lauale, võidelda vaenlastega ja kui ta sellega hakkama ei saa, siis parem astugu rivist välja.“ Kas jääme rahule seletusega, et mehed on lihtsalt nii loodud või vaatame, mida saab ära teha kultuurist, hoiakutest ja eelarvamusest tuleneva survega? Kuidas teha nii, et mehed elaksid kauem ja oleksid eluga rohkem rahul? Konverentsil keskendume sellele, mida mehed arvavad, kuidas käituvad ning millises hoiakute ja ootuste keskkonnas nad igapäevaselt elavad. Saaremaa esimene, EV100 pühendatud meestekonverents on jagatud kolmeks omaette valdkonnaks – füüsiline, vaimne ja sotsiaalne. Me räägime toitumisest ja liikumisest, käsitleme alkoholismi jt sõltuvusi, koduvägivalda, peresuhteid, üksikvanemlust jm. Kui palju aga räägime ja mõtleme sellele, et need teemad on jäämäe tipp ja aastatepikkuse käitumise, suhtumise, stereotüüpide ja hoiakute tagajärg?

Tervisekonverentsid toimuvad Kuressaares Spaa Hotelli Meri saalis Abruha ning on kogukonna liikmetele (saarlastele) tasuta.

*MTÜ Saaremaa Vähiühing, Pikk 39, Kuressaare
Teabetuba: Kuressaare Haiglas B-korpus I korrus kab. B1702
Tel. 58855235; e-post saare.vahiuhing@gmail.com*

Käisime Saaremaa Pimedate Ühingu esinaine Anneli Lõhmusega tänavu 10. veebruaril Ülo Voltril külas, eesmärgiga kirjutada Ülo elust lugu Eesti Pimedate Liidu ajakirjale „Valguse kaja“. Ülo jutt oli pikk ja huvitav, seega avaldan selle järjeloona.

Ülo Voltri rääkis 10. veebruaril 2018

– 4.osa –

Minu koolitee läks edasi niimoodi, et rajoonide kaupa määrati koolid, kuhu iga laps pidi minema. Mina sattusin 6. keskkooli, 8. klassi. Nüüd oli juba kommunistide aeg ja meil hakati moodustama komsomolikomiteed. Kõik lapsed pidid astuma komsomoli. Mina ei tundnud sellest komsomolivärgist eriti mingisugust mõnu, sest see ei haakunud minu huvidega.

Koolis tehti näitemängu ja mul olid juba näiteringi huvid, tahtsin näitlejaks hakata. Ja kõik, ka Vanemuise vanad näitlejad, need kogu see aeg ajasid peale: Voltri, sa pead minema teatrikooli! Sa pead hakkama näitlejaks, sul on väga suured anded! No ja aeti niikaua, kuni ma 11. klassis läksingi. Moodustati ju see Eesti stuudio Moskvas GITIS-es. Ja mind võeti ka sinna stuudiosse vastu. Koos minuga said tollal sisse ka hilisemad tuntud filmimehed Arvo Kruusement ja Kaljo Kiisk ning näitleja Jaanus Orgulas. Aga Abdulov, see näitleja, ei leppinud mitte üks raas, et minul ei ole lauluhäält. Ja siis pärast II kursust leppisime kokku, et ma võtan aasta puhkust ja eratunde, et võibolla saan ehk midagi paremaks, ja siis tulen IV kursusele tagasi. Ja nii me tegimegi.

Aga mõtlesin, et mis ma siin kodus ikka logelen. Enne septembrit läksin ülikooli vaatama, kuidas sääl lood on. Ülikoolis sain kokku oma lapsepõlve sõbratariga, kes läks juurat õppima. Ah, ma lähen kah, otsustasin. Noh, läksingi ja õppisin juristik. Kui ülikool 1955 läbi sai, määrati mind Tallinna prokuratuuri uurijaks. Viis aastat pidasin uurijana vastu.

Leidsin naise, abiellusin, sündis poeg. Alles aastaid hiljem esimene abikaasa tunnistas, et ta ei ole mind mitte iialgi mitte üks raas armastanud, ta tahtinud lihtsalt tunda, milline see abielu välja näeb. Igatahes see abielu ei jäänud püsima.

1958 avastati mul tuberkuloos. Kust ma selle batsitika endale sain, kes seda teab. Olin 3 kuud Taagepera sanatooriumis ja sain haigusest ajutiselt lahti.

Aga siis, 61. aastal tundsin, et töbi lõi uuesti välja. Siis oli mu tervis täitsa läbi. Ma pidin sõitma Tartusse, et ema vaataks mulle tutvuste abil Tartu kopsutuberkuloosi sanatooriumisse koha. Aga selle asemel põgenesin ära. Sest samal päeval, reedel, sain kutse tulla esmaspäeval prokuratuuri ülekuulamisele, kahtlustati mind altkäemaksu võtmises.

järgneb

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
tööpäeviti kell 10.00-15.00 ka lauatelefonil 45 55 697.

Lisaks saab tellimusi esitada SPIK e-mail: saarekoda@gmail.com

Hind: Invabussi tellimine kuni 20 km (kilometraaž arvestatud algpunktist algpunkti) 15.-, alates 20 km-st lisandub 0,50 senti km; ooteaeg 3.- 1h.
Eritingimused kokkuleppel. Lisainfo ja pildid sõiduki kohta www.saarekoda.ee

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

Alates septembrist igal teisipäeval kl 15.00–16.00 Saaremaa Vähiühingu
LIIKUMISTUND

Kliendiga kokkuleppel võtab Saaremaa PIK-is vastu juriidiline nõustaja.
Eelregistreerimine tel. 60 15 122 või 53 85 00 05 (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