

Lisatoetuste osutamine

Pakkumuse võib esitada ühe või mitme teenuse komponendi osutamiseks.

Maksumus märkida selle teenuse juurde, millist teenust soovite osutada. Eraldi hinna võib pakkuda komponendi individuaalse ja grupi tegevuse osas kui tegevuse läbiviimise võimalus on märgitud kahel erineval moel.

Esitame pakkumuse järgnevate lisatoetuse komponentide osutamiseks

**Üks tund - 60 minutit teenust*

Komponendi valdkond	Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus	Teenuse ühe tunni hind käibemaksuga (märkustega)
Personaalne toetus	Personaalne toetamine erakorralistes eluolukordades	<p>Personaalne toetamine inimese elus ettetulevates erakorralistes eluolukordades.</p> <p>Teenuskomponendiga tagatakse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) personaalne toetus ootamatult tekkinud <u>kriisi korral</u> või olukorras, mis vajab <u>kiiret sekkumist</u> nt inimese või tema pere toetamine haiguse äkilisel ägenemisel, raviarsti/tööandajaga suhtlemine; töövõimetuslehe korraldamine; ootamatu haiglaravi vajadus ja selle korraldamine, sh tahtest olenematule ravi vajaduse korral jne. Võimalik tagada kiire sekkumine ja toetus ebastabiilse olukorra stabiliseerimiseks, inimese baasvajaduste ja turvalisuse tagamiseks.2) haiguskriitikata inimese ja/või abist keelduja motiveerimine, koostöö ja usaldussuhte loomine, et abivajaja oleks valmis abi vastu võtma ja jõuaks erinevate eluvaldkondade teenuskomponentideni. Eesmärk on luua kontakt, kasvatada koostöövalmidust ja motiveerida abi vastu võtma ning valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse osutajaga. <p>Käsitletav ka kiire ja lühiajalise kriisiabi ja/või SOS kontaktina – töötaja tegevus, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral lühiajaliselt.</p> <p>Teenuskomponent ei ole inimese regulaarne igapäevane nõustamine ja toetamine. Kasutatakse ainult sellisel juhul, kui tegevus vastab ülalnimetatule ja/või seda ei ole võimalik liigitada mingi muu teenuskomponendi tegevuseks.</p>	Individuaalne tegevus 50 eurot

Pere toetamine Teenus- komponendid on suunatud toetama ja abistama hooldus- koormusega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema	Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia perele	Psühholoogiline nõustamine, psühhoteraapia perele (psüühilise erivajadusega inimese hooldus- ja toetuskoormusega kaasnevate olukordadega toimetulekuks), sh teraapia koos abivajava inimesega. Psühholoogiline nõustamine psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele (individuaalne, grupis, laagrites vm).	Individuaalne tegevus 70 eurot Grupi tegevus 25 eurot
	Pere nõustamine ja koolitus	Vaimse tervise alane nõustamine perele 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. Perele koolitus, grupinõustamine 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. Näiteks perekoolituse metoodika: Hamilton Family Education and Training Program´i (Hamilton, Kanada)	Individuaalne tegevus 50 eurot Grupi tegevus 25 eurot
	Kogemusnõustamine perele	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt. Teenuskomponendi tegevusena saab olla nõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmudeli katsetamise sihtgrupp) kogemusega inimese või sellise inimese pereliikme poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse. Teenuskomponendi käigus toimub teadmiste ja kogemuste vahetamine ning emotsionaalse, sotsiaalse ja/või praktilise toe pakkumine. Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv toetusgrupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala praktikutega ka kogemusnõustajad. Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste toetus, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja, kellel on kogemus olla ise samas olukorras pereliige.	Individuaalne tegevus 50 eurot Grupi tegevus 25 eurot
	Intervallhoid	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust – teenuskomponendil eesmärk pere suunal.	Individuaalne tegevus 10 eurot

Abivajadusega inimesele teenuskomponenti lühiajaliselt osutades on selle sees tagatud lisatoetuse komponentidest vähemalt igapäevaelu toetamine ning vaba aja ja huvitegevuse toetamine.

Vastavalt inimese vajadustele saavad sellele lisanduda ka teenuskomponentide – liikumine eluruumides, füüsilise aktiivsuse toetamine – tegevused.

Teenuskomponendi osutamine tähendab, et teenuseosutaja on määratlenud, millisele sihtgrupile ja millise toetusvajaduse määraga inimestele ta ajutist hoidu osutab. Vastavalt sellele on kirjeldatud konkreetse teenuseosutaja intervallhoiu teenuskomponendis lisatoetuse teenuskomponendi tegevused.

Kui teenuskomponenti kasutab pere ja abivajaja lühiajaliselt ja ajutiselt, siis tuleb osutada ja arvestada intervallhoiu, kui erinevate lisatoetuse komponentide tervikut. Sellele ei lisandu samaaegselt eraldi teisi lisatoetuse komponente.

Intervallhoid ole inimesele regulaarselt igal tööpäeval teenuseosutaja juures päevasel ajal toimetulekuks vajalike teenuskomponentide osutamisega.

Kui kasutatakse pere hoolduskoormuse vähendamiseks igapäevaselt päevasel ajal hoiu teenust, kus toimub abivajaja toetamine ja abistamine, siis on tegemist teenuseosutaja pinnal erinevate lisatoetuse teenuskomponentide osutamisega ning tegemist ei ole intervallhoiuga.

Koduses keskkonnas inimesele intervallhoiu teenuskomponendi osutamisel rakenduvad samad põhimõtted.

Teenuskomponendil võib olla ööpäevahind, kui teenuskomponenti osutatakse ja kasutatakse ööpäevaringselt, kuid teenuskomponentide koondaruandes tuleb arvestada ja esitada teenuskomponendi hind ja maht tunnipõhise ühikuna.

Teenuskomponent „Intervallhoid“ on piirhinnaga komponent, mille arvestuslik isikupõhine kuu piirhind on ühes kuus 1380 eurot, kuid mis võib kuude lõikes erineda, sh olla suurem kui 1380 eurot, kuid ühe kalendriaasta kogukulu inimese kohta ei tohi ületada arvestuslikku 12 kuu piirhinda.

Grupi tegevus
10 eurot

<p>Sotsiaalsed suhted</p>	<p>Sotsiaalsete suhete toetamine</p>	<p>Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 lapsevanemaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm). Tegevuseks ei ole lapsega pere tugiisiku teenuse tegevuste läbiviimine, mis on kirjeldatud Sotsiaalhoolekande seaduses KOV teenusena. 	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
<p>Vaimne tervis</p>	<p>Taastumise ja vaimse tervise haigusega toimetuleku toetamine</p>	<p>Tegevused, mis on suunatud psüühikahaigusega inimestele vajaliku abi tagamiseks ja taastumisteede protsesside toetamiseks raskest vaimse tervise häirest taastumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning teiste tegevusi läbi viivate praktikuteni edasi jõudmise tagamine. b) Raviarstiga koostöös sobiva ravi ja seda toetavate taastumistegevuste planeerimine, sh ohumärkide plaani ja kriisikaardi koostamine koostöös oluliste tugivõrgustiku liikmetega (lähedased, vaimse tervise õde jt). c) Nõustamine ja toetus haiguse, selle sümptomite, ravi ja ravimi kõrvalmõjudega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid. d) Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks. e) Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks. f) Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad, sh nt kognitiivne remediatsioon, erinevad loovteraapiad, tegevusteraapia jms. 	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>

<p>Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine</p>	<p>Teenuskomponendi tegevused on suunatud abivajajate kognitiivsete võimete arendamiseks ja säilitamiseks, sh nii intellektipuudega inimestele kui tõsise vaimse tervise haiguse inimestele, kellel on haiguse tõttu kognitiivsed võimed langenud. Motoorse võimekusega tegelemine aitab kaasa vaimse tervise stabiilsusele ja vaimse võimekuse säilimisele.</p> <p>Teraapiad ning tegevused vaimse ja motoorse võimekuse säilitamiseks ja arendamiseks, sh:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) erinevad loovteraapiad b) sotsiaalpedagoogi, eripedagoogi, logopeedi nõustamine ja tegevused, nt alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine – PCS, piktogramm, aistinguliste abivahendite alane nõustamine c) sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine ja sellega arvestavate sekkumiste planeerimine); d) sensoorne dieet, tunnetuslik suhtlemine (nt pervasiivse arenguhäire lähenemised), e) füsioteraapia, sh loomade kaasamine teraapiates f) erinevad tegevusteraapilised tegevused, sh tegevusteraapia jms. 	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
<p>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia</p>	<p>Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbitöötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks, oma keha tunnetuseks jms.</p>	<p>Individuaalne tegevus 70 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
<p>Kogemusnõustamine</p>	<p>Teenuskomponendi tegevusena saab olla kogemusnõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmudeli katsetamise sihtgrupp) kogemusega inimese poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse.</p> <p>Kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus jagatakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge.</p> <p>Kogemusnõustamine vastavalt sellele, mis on isiku eesmärgid või väljakutsed. Rääkimine inimestega, kes on sarnase taastumisprotsessi läbi teinud. Eesmärgiks on haiguse, ravimite kõrvaltoimete ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine.</p> <p>Tugigrupp ja/või eneseabigrupp - toetusgrupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks,</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>

	<p>haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressiooni suund, sõltuvus, häälte kuulmine jne.</p> <p>Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida spetsialistid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.</p>	
<p>Riski- ja probleemse käitumise juhtimine</p>	<p>Teenuskomponendi tegevuseks on etteplaneeritud ja kavandatud tegevused inimesel esineva riski- ja probleemse käitumise maandamiseks ja olukordade ennetamiseks. Tegevusi viiakse läbi pikema ajaperioodi jooksul ning konkreetselt kokkulepitud tegevussammudena. Ei ole ootamatute kriiside akuutne lahendamine.</p> <p>Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmise, suitsiid, agressiivsus, oht lastele). Tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks.</p> <p>Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Inimese ettevalmistus kriisiolukorraks, nt harjutamine ja õpetamine kriitilistes olukordades käituma - turvalisuse tagamise ja abi kutsumise oskused.</p> <p>Teenuskomponendi osutaja võib olla valmis osutama ka tegevusi (nõustamist ja toetust) ootamatult tekkinud kriisi korral nt inimese või tema pere toetamist haiguse äkilisel ägenemisel, kiiret nõustamist lähedastele. On olemas valmisolek tagada töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest (mobiilne kriisiabi).</p>	<p>Individuaalne tegevus 60 eurot</p>

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). Tervishoiuteenustega jooksev (igapäevavajadustega seonduvalt) kontakti loomine, hoidmine ja seostamine (pereõde, perearst jm arstidega kontakti loomine, vajadusel retseptide ja ravimitega seonduvad tegevused.)	Individuaalne tegevus 50 eurot Grupi tegevus 25 eurot
	Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus 40 eurot Grupi tegevus 20 eurot
	Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks	Füsioteraapiline nõustamine jm teraapilised tegevused füüsilise tervise toetamiseks. Tegevusega tagatakse inimesele tema füüsilise sooritusvõime ja tegevuskeskkonnaga seotud hindamine ja kohanduste soovitamise. Inimese füüsilise liigutuslikku sooritusvõimet ja iseseisvat toimetulekut arendavate, taastavate ja/või säilitavate tegevuste/juhiste koostamine ja rakendamise toetamine/nõustamine. Eesmärk on anda inimesele teadmised ja harjutused, mida iseseisvalt sooritada. Sisaldab ka abivahendite vajaduse hindamist ja sobivate abivahendite soovitamist ja kasutama õpetamist spetsialisti poolt (füsioterapeut, tegevusterapeut vms, kellel on vastav õigus ja pädevus). On samuti inimese ja tema lähedaste nõustamine, sh ergonoomiliste abistamise võtete õpetamine inimese elu- ja tegevuskeskkonnas. Ei ole füsioteraapiline ravi.	Individuaalne tegevus 60 eurot Grupi tegevus 25 eurot
	Liikumine eluruumides	Siirdumise ja liikumise toetamine inimese elukeskkonnas. Teenuskomponendiga tagatakse inimesele vajalik tugi (vajadusel abivahend või ka vahetu teise inimese poolt osutatav füüsiline tugi) ja teda on juhendatud oma igapäevases eluruumides liikumiseks ja tegutsemiseks.	Individuaalne tegevus 40 eurot Grupi tegevus 20 eurot

	Liikumine väljaspool eluruume	<p>Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (nt ühis) transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).</p> <p>Teenuskomponendiga tagatakse inimesele nõustamine ja juhendamine transpordi kasutamise ja planeerimise osas. Vajadusel harjutatakse kasutama ühistransporti, läbima uusi teekondi (hirmude maandamine, toetamine uutes ja/või ärevust tekitavates olukordades).</p>	<p>Individuaalne tegevus 40 eurot</p> <p>Grupi tegevus 20 eurot</p>
Hõivatus	Töötamise toetamine	<p>Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö otsimisel ja/või säilitamisel sh:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sobivaks tööks inimese töosuutlikkuse hindamine - töosuutlikkuse ja -oskuste, ressursside ja riskide hindamine ning kaardistamine. Praktiliste töötegevuste käigus sobivate töövaldkondade väljaselgitamine. b) Vajaliku toetuse ja tööotsingute planeerimine. c) Esmane karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks. d) Töö leidmine - toetus töö leidmisel ja töötamiseks vajalike tugiteenuste korraldamisel, sh vajadusel koostöö töötukassaga. e) Töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ning töökeskkonna loomise toetamine. Tööandjaga suhtlemine ja toetamine paindlike ning vajadustele vastavate töötingimuste korraldamiseks ja tagamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks. f) Töö juhendamine tööga alustamisel ja töö lõpetamisel. g) Töötamise toetamise tegevused võivad toimuda teenuseosutaja juures, tööandja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes. <p>Teenuskomponendi arvestuslik isikupõhine kuu piirhind 2023-2024.a on 305 eurot, kuid see võib kuude lõikes erineda, sh olla suurem kui 305 eurot, kuid ühe kalendriaasta kogukulu inimese kohta ei tohi ületada arvestuslikku 12 kuu piirhinda.</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
	Töösarnase või rakendus-tegevuse toetamine spetsiaalselt	<p>Täenduslike töösarnaste või rakenduslike tegevuste teostamise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus saab teha võimetekohaseid ülesandeid jõukohases tempos ning sealjuures on tagatud vajalikus ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töösarnased tegevused toimuvad teenuseosutaja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes.</p>	<p>Grupi tegevus 20 eurot</p>

	kohandatud keskkonnas	<p>Rakendus töö- ja/või tegevuskeskuses - rakendustegevused inimese aktiveerimiseks. Töösarnase ja rakendustegevusega seotud toimetulekuoskuste grupid, huvidel põhinevad tegevusringid jm, mis tagavad piisava hõivatuse.</p> <p>Teenuskomponendi arvestuslik isikupõhine kuu piirhind 2023-2024.a on 305 eurot, kuid see võib kuude lõikes erineda, sh olla suurem kui 305 eurot, kuid ühe kalendriaasta kogukulu inimese kohta ei tohi ületada arvestuslikku 12 kuu piirhinda.</p>	
	Õppimise toetamine	<p>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.</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
	Rakendus kogukonnas	<p>Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks, sh vabatahtliku tegevuse leidmine. Juhendamine või abistamine kogukonna tegevustega liitumisel.</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
Vaba aeg ja huvitegevus	Vaba aja ja huvitegevuse toetamine	<p>Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine. Huviringides osalemise toetamine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel ning tegevustega liitmisel. Individuaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tegevustega liitumisel toetamine.</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p> <p>Grupi tegevus 25 eurot</p>
Eluase	Toetus elukoha vahetusel	<p>Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispiindadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist. Kolimisplaan/üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös kliendi ja tema perega tegevusplaani koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks, toetuse ja teenuse vahetuse sujuvaks üleminekuks.</p>	<p>Individuaalne tegevus 50 eurot</p>

		<p>Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm).</p> <p>Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.</p>	
Igapäevaeluga toimetulek	Igapäevaelu toetamine	<p>Toetus vastavalt inimese vajadusele ja võimekusele.</p> <p>Igapäevaelu toetamise komponendi raames toetatakse inimest vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäevaelu valdkondades:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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, sh võlgade tekkimise vältimine. e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega, regulaarsed tegevused sissetuleku tagamiseks, nt KOV toimetulekutoetus jms ühekordsed toetused. 	<p>Individuaalne tegevus 40 eurot</p> <p>Grupi tegevus 20 eurot</p>
	Ettevalmistus iseseisvumiseks	<p>Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/laagri, individuaal- või grupitöö viisil.</p> <p>Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispinnal.</p> <p>Kohanemise toetamine - üleminekut võimaldav ja kohanemist toetav tegevus, sh uue teenuskomponendi osutajaga tutvumise periood, mis tagaks sujuvama ülemineku teenuste vahel ning informeeritud otsuse uue teenuskomponendi osutaja valikul.</p>	<p>Individuaalne tegevus 40 eurot</p> <p>Grupi tegevus 20 eurot</p>

Inger koolitus OÜ taastumist toetavad programmid ISTE projekti klientidele ja nende lähedastele

ISTE teenuskomponendid „Taastumine ja haigusega toimetuleku toetamine“ ja „Pere nõustamine ja koolitus“ ja „Füüsilise tervise alane nõustamine ja toetus“.

Taastumisprogramm „Elavad emotsioonid“

Sobib psüühikahäirete ja kerge intellektipuudega inimestele.

Kogemusloo meetodikal põhinev emotsioonidega toimetuleku programm, mis aitab oma emotsioone mõista ja juhtida ning julgustab võtma vastutust oma taastumise eest. Programmi käigus õpivad osalejad on emotsioone ja tundeid märkama ning nendega toime tulema ning töötavad oma taastumislooga.

Grupi suurus on 6-12 inimest. Kohtumiste kestvus on planeeritud 3 tundi.

Kohtumised toimuvad kaks korda kuus üle nädala – kokku kaheksa kohtumist.

Suletud grupp – osalejad alustavad kõik koos ja läbivad kogu programmi.

Taastumisgrupp vaimse tervise probleemidega inimestele ja nende lähedastele

Sobib psüühikahäiretega inimestele ja nende lähedastele.

Toimub psühhoharidusliku grupitöö vormis, kus tutvustatakse vaimse tervise teemasid ja arutatakse rühmas nendel teemadel.

Teemad: meeleolu- ja psüühikahäirete põhjused, valdavad emotsioonid ja nende juhtimise tehnikad, eesmärgid ja muutumine, uskumised ja hoiakud, automaatmõtete vaidlustamine, probleemide lahendamise tehnikad, lõõgastumine, sotsiaalsed suhted, enesekehtestamise oskused jne.

Tegemist on 9-kuulise programmiga (septembrist kuni maini), mis koosneb 18-st sessioonist kohtumistega 2 korda kuus 3 tundi korraga. Grupi suurus on 10-15 inimest.

Taastumisprogramme juhib Jana Laanemets, kes on kogemusnõustaja, täiskasvanute koolitaja ja tugigruppide läbiviija ning leina- ja kriisinõustaja. Vajadusel (suurema grupi puhul) kaasatakse teisi kogemusnõustajaid.

Tervise- ja kaaluklubi

Sobib psüühikahäiretega inimestele

Tervise- ja Kaaluklubi eesmärgiks on pakkuda regulaarselt toetust neile, kes soovivad panustada läbi tervisliku toitumise ja liikumise oma tervisesse ning heaolusse.

Toetavas ja turvalises grupis juhendab toitumisenõustaja, kuidas teadlikult pöörata rohkem tähelepanu tervist toetavatele eluviisidele, tutvustab tasakaalustatud ja tervisliku toitumise põhimõtteid ning aitab osalejatel leida motivatsioon neid igapäevaselt elus rakendada.

Tervise- ja kaaluklubiga on oodatud liituma kõik kellele teeb muret liigne kehakaal, väsimus, stress, seletamatu magusaisu ning teised terviseprobleemid või soovivad rohkem teada saada tervist toetavast toitumisest.

Treening füüsilise vormi tugevdamiseks ja hoidmiseks. (u 1 tund, koos soojendus ja lõpus venitusharjutustega). Treeningus tehakse koos keha tugevdavaid ja vastupidavust tõstvaid harjutusi, mis toetavad samas ka liigeste liikuvust ja paindlikkust. Regulaarne liigutamine tagab parema enesetunde, annab juurde rohkem energiat, lisaks hea vormi ja rõõmsa meele! Lisaks füüsilisele poolele aitab kaasa ka vaimse tervise heaolu ja tasakaalu hoidmisele.

Tervise- ja kaaluklubi juhib Külli Raudsepp-Vihuri, kes on kogemusnõustaja, toitumisnõustaja ja läbinud rrvajadusega inimeste toitumine ja liikumise koolituse.

Pakkuja esindusõiguslik isik

Jana Laanemets Inger koolitus OÜ juhatuse liige

/allkirjastatud digitaalselt/
