

Teenuseosutaja:

1 tunni hind

| Komponendi valdkond | Teenuskomponent | Teenuskomponendi kirjeldus | ind | grupp |
|---------------------------|--|--|------|-------|
| | Teenuse planeerimine ja plaani elluviimise tagamine | <p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terviklik ja järjepidev toetusvajaduse (muutumise) hindamine ja teenuskomponentide planeerimine sh tegevusplaani koostamine inimesega koos, vajadusel kaasates lähedased. Regulaare toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamine, muudatuste planeerimine, tegevusplaani elluviimise toetamine ja koordineerimine. - Võrgustiku töö koordineerimine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine). - Inimese nõustamine ja seostamine vajalike teenuskomponentide pakkujate ning siduvaldkondade teenustega. Sh vajadusel: <ul style="list-style-type: none"> (a) Tervishoteenustega 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 seostakse võimalikult maksimaalselt tegevustega tema loomulikus elukeskkonnas (d) Nõustamine ja abi rahaliste toetuste taotlemisel, eestkoste korraldamisel. Toetus sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise dokumentide täitmisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesel on regulaarne sissetulek. <p>Teenuse planeerimise ja plaani elluviimise tagamise komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Kui on vajadus muude indiviidaalsete sisutegevuste järele, lisandub lisatoetuse personaalse toetamise teenuskomponent või muud lisatoetuse komponendid vastavalt abivajadusele (nt igapäevaelu toetamine või hõivatuse toetamine).</p> | 30 € | - |
| | Välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks | <p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on pakkuda lisapädevuse kaasamise võimalust baastoetuse ostuajale 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 rehabilitatsioonispetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega (vt lisaks spetsialistide kontaktide nimekirja). 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.</p> | - | - |
| Personaalne toetus | Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades | <p>Personaalne toetamine (kõrvalabi, juhendamine, nõustamine) erinevates eluvaldkondades.</p> <p>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 kontak - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisis korral.</p> | 26 € | - |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|------|------|
| Pere toetamine | Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia perele | Psühholoogiline nõustamine perele stressi ja pingega toimetulekuks, psühhoteraapia, sh teraapia koos abivajava isikuga * individuaalne * grupis Psühholoogiline nõustamine lastele (individuaalne, grupis ja/või laagrites vm) psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele. | 26 € | 10 € |
| | 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 strateegiatega õppimiseks. Pere 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 strateegiatega õppimiseks. Näiteks perekoolituse meetodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada) | 30 € | 10 € |
| | 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. | - | - |
| | Intervallhoid | Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja pinnal, lähedastele puhkuse võimaldamiseks. | 73 € | - |
| Sotsiaalsed suhted | Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh: Nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks (kui suhted on katkenud jm). Alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine - haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega - individuaalne nõustamine või tugigrupp jms. Vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine. Võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt kasutuses Maarjakülas, TVTK-s, HENK). Toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanamaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt v grupis (kursused, tugigrupp jm). | 26 € | 10 € | |

| | | | | |
|---------------|--|--|------|------|
| Vaimne tervis | Taastumise ja haigusega toimetuleku toetamine | <p>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, VTÕ jt).</p> <p>Nõustamine ja toetus haiguse, sümptomite, ravi ja ravimitega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</p> <p>Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</p> <p>Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.</p> <p>Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad. Kognitiivne remediatsioon, loovteraapia, tegevusterapia jm.</p> | 26 € | 10 € |
| | Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine | <p>Teraapiad vaimse ja motoorse tervise säilitamiseks ja arendamiseks, sh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - loovteraapiad sh muusikateraapia, tegevusterapia, 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. <p>Alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine.</p> | 26 € | 10 € |
| | Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia | Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbi töötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulek, oma keha tunnetuseks jms. | 26 € | 10 € |
| | 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, sümptomitega toimetulekuks, haigusteadlikkuse tõstmine (sh kogemusnõustamine läbi digitaalsete kanalite, mis võiks sobida noortele). | - | - |
| | Riski- ja probleemse käitumise juhtimine | <p>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 meetodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Ettevalmistus kriisilukorraks, nt harjutamine ja õpetamine turvalisuse tagamise ja abi kutsumise teemal</p> <p>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, motiveerimine abi vastu võtma ja valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse ostuajaga.</p> <p>Mobiilne kriisiabi / SOS kontak - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.</p> | 27 € | - |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|------|------|
| 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. | 27 € | 10 € |
| | Füüsilise aktiivsuse toetamine | Sportimis-/ liikumisvõimalused - värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks/ treeninguks ja/või rühmatreeningud. | 27 € | 10 € |
| | Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks | Füsioteraapia jm teraapiad füüsilise tervise toetamiseks. | 27 € | 10 € |
| | Liikumise toetamine eluruumides | Siirdumise toetamine elukeskkonnas - nii abivahendid kui vahetu füüsiline aitamine. Kas isik vajab abi ringi liikumisel elukohas? Abivahend/ kõrvalabi, juhendamine | 20 € | - |
| | Liikumise toetamine väljaspool eluruume | Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine). | 20 € | - |
| 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. Töötõingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötõingimuste ja töökeskkonna loomise toetamine. Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike töötõingimuste korraldamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks. | - | - |
| | Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas | Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid sobivas töökeskkonnas ja jõukohases töötempo ning sealjuures on tagatud vajalik ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töötegevused toimuvad teenusepakkuja juures või kohandatud töökeskkonnas avatud tööturul. 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. Õppimistingimuste kohaldamine - Erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine. Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine. | 26 € | 10 € |
| | Rakendus kogukonnas | Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks. Juhendamine või abistamine rakenduse kogukonnas. | - | - |
| 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. Individuaalse huvitegevuse toetamine. | 27 € | 10 € |

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|------|------|
| Eluase | Toetus elukoha vahetusel | 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 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. | - | - |
| 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: *Söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel. *Enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms. *Majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes. *Majandusliku 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. *Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega. | 20 € | 10 € |
| | Ettevalmistus iseseisvumiseks | Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individuaal-või grupitöö viisil. Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispiinal. 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. | 20 € | 10 € |