



Kas abivahendid on vajalikud?

Kairi Lees
Tegevusterapeut
Ida-Tallinna Keskhaigla

Mis on abivahend?

- ❖ Abivahend on toode või vahend, mille abil on võimalik erivajadusega ja puudega inimeste (sh laste) tegevusvõimet säilitada ja ennetada ning kompenseerida kahjutuste süvenemist. (www.sotsiaalkindlustusamet.ee)
- ❖ Abivahendite kasutamine on suunatud kõrvalise abi vajaduse vähendamisele, toefunktsiooni soodustamisele, lihasnõrkuse kompenseerimisele ja toimingute turvalisuse suurendamisele. (Osteoartroosi ravijuhend Eestis).

Abivahendite hüvitamine: 3 süsteemi

1. Haigekassa süsteem

1. Meditsiiniseadmed

(meditsiiniseadmete loetelu).

- Trauma/ajutine tervisekahjustus
- Vajalik digitaalne meditsiiniseadme kaart.

2. Sotsiaalsüsteem

2. Abivahendid (abivahendite määruse loetelu).

- Püsiv tervisekahjustus/puue.
- Paberkandjal abivahenditõend

3. Töötukassa süsteem

3. Abivahendid (loetelu puudub)

- Töötamiseks vajalik abivahend.
- Vajadust hindab juhtumikorraldaja.

Sotsiaalkindlustusamet ja abivahendid

- ❖ Alates 2016.a jaanuarist korraldab abivahendite soodustingimustel taotlemist ja eraldamist Sotsiaalkindlustusamet.
- ❖ Abivahendite ostmine ja üürimine riigipoolse soodustusega on reguleeritud Sotsiaalkaitseministri määrusega.
- ❖ Määruse lisas on leitav abivahendite loetelu, kus on kirjas abivahendid koos hüvitamise tingimustega.

(www.sotsiaalkindlustusamet.ee)

Abivahendid hüvitatakse

Lapsed

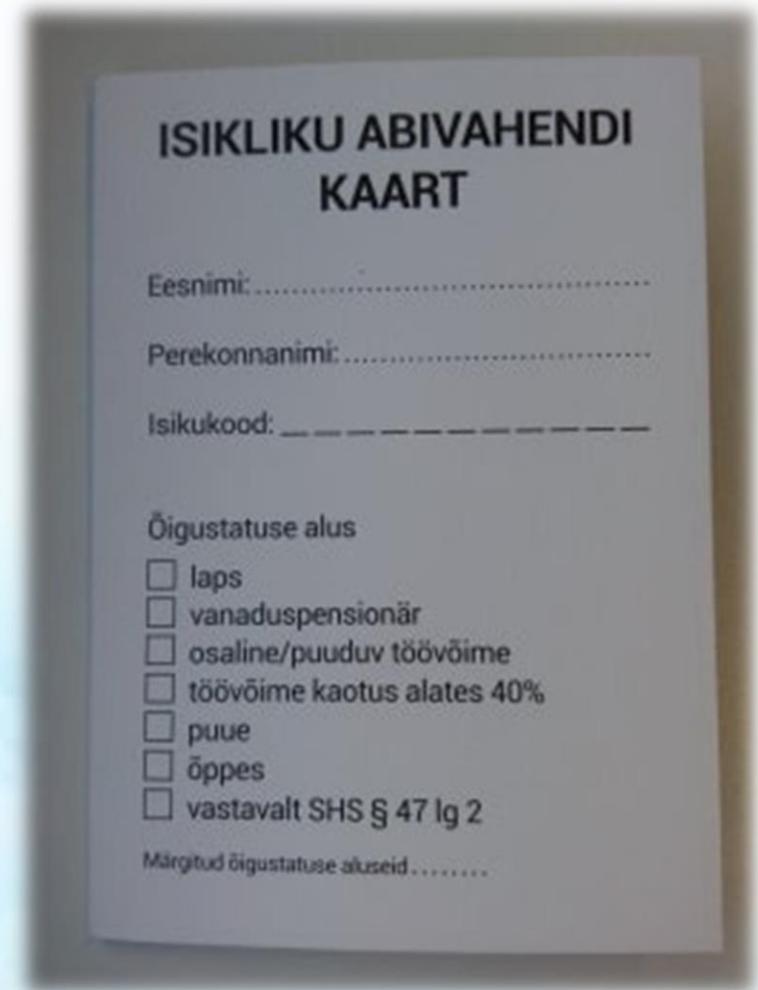
- ❖ Kuni 18-aastased puudega lapsed (riigipoolne soodustus 90 %).
- ❖ Kõik lapsed (kuni 18-aastased), kellele ei ole puuet määratud, kuid on väljastatud eriarsti tõend abivahendivajaduse kohta (riigipoolne soodustus 50%).
- ❖ 16-17 aastased osalise/puuduva töövõimega (riigipoolne soodustus vastavalt määruses toodud abivahendite loetelule).

Täiskasvanud

- ❖ Tööealised
 - osaline/puudev töövõime
 - töövõimetus alates 40%
 - määratud puue
- ❖ Kuni 26 aastane õppiv puudega või osalise/puuduva töövõimega tööealine (riigipoolne soodustus 90%).
- ❖ Vanaduspensioniealised (soodustus vastavalt määruses toodud abivahendite loetelule).

Isikliku abivahendi kaart

- ❖ Isikliku abivahendi kaart tõendab abivahendi ettevõttele, et sulle saab müüa või rentida abivahendit riigipoolse soodustusega.



**ISIKLIKU ABIVAHENDI
KAART**

Eesnimi:

Perekonnanimi:

Isikukood: _ _ _ _ _

Õigustatuse alus

- ☐ laps
- ☐ vanaduspensionär
- ☐ osaline/puuduv töövõime
- ☐ töövõime kaotus alates 40%
- ☐ puue
- ☐ õppes
- ☐ vastavalt SHS § 47 lg 2

Märgitud õigustatuse aluseid

Isikliku abivahendi kaardi taotlemine

- ❖ Kiireim viis on täita taotlus sotsiaalkindlustusameti kodulehel www.sotsiaalkindlustusamet.ee
- ❖ Isikliku abivahendi kaart väljastatakse 3-5 päeva jooksul ning saadetakse postiga koju.
- ❖ Klienditeeninduses taotlemine
Klienditeeninduses saab taotluse esitada suuliselt, õigustuse olemasolu korral väljastatakse isikliku abivahendi kaart kohe.
- ❖ Isikliku abivahendi kaardi taotlemiseks ei ole enam arsti/terapeudi poolt väljastatud abivahenditõend vajalik.

Abivahenditõend

Väljastamisõigus

- ❖ Perearst
- ❖ Eriarst
- ❖ Tegevusterapeut
- ❖ Füsioterapeut
- ❖ Rehabilitatsiooniplaanis tuvastatud abivahendivajadus

- ❖ Tõend näitab, milliseid abivahendeid sa vajad.
- ❖ Kui sul puudub isikliku abivahendi kaart ning õigustus sellele, ei ole sul abivahendite ostmiseks vaja abivahenditõendit.
- ❖ Abivahenditõend väljastatakse paber kandjal, mitte digitaalselt.

Erimenetlus

Eesmärk

- ❖ Abivahendi ühekordse piirhinna suurendamine
- ❖ Abivahendi piirlimiidi suurendamine
- ❖ Abivahendi omaosaluse vähendamine
- ❖ Määrusväliste abivahendite taotlemine

Vajalikud dokumendid

- ❖ Kehtiv isikliku abivahendi kaart
- ❖ Abivahenditõend või rehabilitatsiooniplaan, kuhu on märgitud vajalik abivahend
- ❖ Taotlus (leitav SKA kodulehelt)
- ❖ Kaks võrdsetel alustel hinnapakkumist erinevate ettevõtete poolt (mõningatel juhtudel)

Millal võib artroosihaige vajada abivahendeid?

Kaebused

- ❖ Liigesvalu koormuse järgselt (üla- ja alajäseme liigesed)
- ❖ Liigeste liikuvuspiiratus ja liigesjäikus
- ❖ Liigesdeformatsioonid (ebastabiilsus, väärasendid)
- ❖ Lihaste kõhetumine (lihasjõu langus)

Raskused igapäevaelu tegevustes

- ❖ Häirunud motoorika (üla- ja alajäsemed)
- ❖ Raskused igapäevaelu tegevuste sooritamisel (töötegevused, enese eest hoolitsemine, vaba aja tegevused)
- ❖ Postop piirangud
- ❖ Füüsilise kõrvalabi vajadus igapäevaelu tegevustes

Abivahendid ja tegevusteraapia

Abivahendite alane nõustamine

- ❖ Abivahendite soovitamine
- ❖ Abivahendite kasutamise õpetus
- ❖ Abivahenditõendi koostamine
- ❖ Isikliku abivahendi kaardi taotlemise võimalusest informeerimine
- ❖ Abivahendeid pakkuvad firmad (info edastamine)

Tegevusteraapia

- ❖ Tegevusteraapia keskendub inimese iseseisva tegevusvõime toetamisele, säilitamisele ja taastamisele.

Liikumisabivahendi valimine

- ❖ Ergonoomilise käepidemega jalutuskepp või küünarkark.
- Väikeliigeste toetamine ergonoomilisemas asendis
- ❖ Spetsiaalsed reumaatiku kargud
- Keharaskus jaotub käe suurematele liigestele (küünar- ja õlaliigestele).



Abivahendid hügieenitoiminguteks



- ❖ Vannilaud
- ❖ Vannitool
- ❖ Tualetipotikõrgendus

Kõrgem istmepind

- Lihtsustab siirdumisi
- Ergonoomilisem
- Väiksem koormus seljale, puusa-ja põlveliigestele
- Soovituslik nii operatsiooni eelsel kui järgsel perioodil.



Abivahendid riietumiseks



Abivahendid pesmiseks

- ❖ Parema ulatuvuse tagamiseks
- ❖ Ergonoomilised käepidemed (jämedad, mittelibisevad)



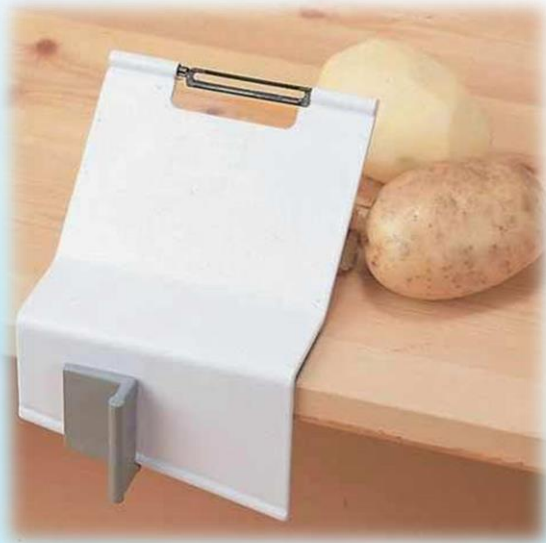
Kammid/juukseharjad

Millal võib osutuda vajalikuks:

- ❖ Õla- ja küünarliigese artroos
- ❖ Õla- ja küünarliigese endoproteesimine
- ❖ Sõrmeliigeste artroos/deformatsioonid
- ❖ Vähenenud lihasjõud



Toiduvalmistamine ja liigesekaitse



Millal osutub vajalikuks:

- Raskendatud esemete haaramine ja jõu kasutamine
- Raskendatud tegevuses mõlema käe kasutamine
- Lihasjõu langus

Eesmärk:

- ❖ Iseseisvuse toetamine
- ❖ Valu vältimine
- ❖ Artrootiliste liigeste säästmine liigse koormuse eest



Toiduvalmistamine ja liigesekaitse



- ❖ Ergonoomilise käepidemega nuga
- ❖ Ergonoomiliste käepidemetega toidunõud

Eesmärk:



- Ranne neutraalses asendis
- Võimaldab kahe käe kasutamist (nt. nuga hoida kahe käega)
- Väiksem koormus randme- ja sõrmeliigestele

Söömine



Joomine



Avajad



- ❖ Spetsiaalne purgikaante ja pudelikorkide avaja.
- ❖ Konserviajava- üks nupule vajutus (patareidega).

Eesmärk:

- Iseseisev sooritus
- Valuvaba sooritus
- Liigest väänavate liigutuste vältimine (väikeliigeste kaitsmine)



Käärid

❖ **Vedrukäärid**- kerge kokku vajutada, ise avanevad.

❖ **Pediküürikäärid**

Selja probleemide, puusa- ja põlveliigeste liikuvuspiiratus korral sobivad.

❖ **Lauale toetuvad käärid**

Sobilik kui kahe käe kasutamine on raskendatud, kääridele võib ka randme või küünarliigesega peale suruda.



Olmeabivahendid



- ❖ Võtmehoidja
- ❖ Abivahend pistiku välja tõmbamiseks.
- Sõrmeliigestele langeva koormuse vähendamine.
- Sõrmeliigeste deformatsioonide korral tuleks sõrmedega tugevat pigistust ning väändeliigutusi vältida.

Ortoosid kui abivahendid

- ❖ Piiravad deformatsioonide teket ning süvenemist.
- **Staatilised ortoosid** (liigeste liikuvust takistavad) korrigeerivad väärasendeid ja vähendavad valu.
- **Dünaamilised ortoosid** (liigeste liikuvust piiravad ja liigeseid toetavad) võimaldavad parandada või säilitada funktsiooni ja takistada liigutusi väärates asendites.
- **Funktsionaalsed ortoosid** (treeningortoosid) vähendavad valu ja suurendavad käe jõudu.

(Osteoartroosi ravijuhend Eestis)

Ortoosid



Staatiline



Dünaamiline ortoos



Funktsionaalne e.
treeningortoos

Ortoosid

Ülajäseme ortoosid

- Sõrmeortoos
- Pöidlaortoos
- Randmeortoos
- Randme-pöidlaortoos
- Küünarliigese ortoos
- Epikondüliidi ortoos
- Puhkeortoos
- Õlaortoos

ISO koodid piirkonna järgi

- Sõrmeortoosid
(ISO kood 06.06.03)
- Labakäe randme ortoosid
- Labakäe-randme-sõrmeortoosid
- Küünarliigese ortoosid
- Küünarliigese-randme-labakäeortoosid
- Õlaortoosid
- Õla-küünarliigese ortoosid
- Õla-küünarliigese-randme ortoosid
- Õla-küünarliigese-randme-labakäe ortoosid

Ortoosid

Alajäsemed

- Individuaalselt valmistatud tallatoed
- Hüppeliigese ja labajala ortoosid
- Pehmendused ja kaitsed varvastele ja kannale, hallux valguse ja haamervarvaste väljavõlvumistele
- Individuaalselt valmistatud jalanõud
- Põlveortoosid
- Puusaortoosid

ISO koodid piirkonna järgi

- Labajalaortoosid
(ortopeedilised sisetallad ja tallatoed) (**ISO kood 06.12.03**)
- Labajala-hüppeliigese ortoosid
- Põlveortoosid
- Põlve-hüppeliigese ortoosid
- Puusaortoosid
- Puusa-põlveortoosid
- Puusa-põlve-hüppeliigese ortoosid

(Osteoartroosi ravijuhend Eestis)

Õigustus soodustusele

Sotsiaalkindlustusamet

- ❖ Isikliku abivahendi kaardi ning abivahenditõendi alusel on soodustus.
- ❖ Riigipoolne soodustus 50%
- ❖ Individuaalselt valmistatud ortoosile 90%

Haigekassa

- ❖ Meditsiiniseadme vajaduse määrab raviarst ning vormistab selle soodustingimustel soetamiseks digitaalse meditsiiniseadme kaardi.
- ❖ Operatsiooni- ja traumajärgsed ortoosid kuue kuu jooksul pärast operatsiooni või traumat – haigekassa kompenseerib 90% ulatuses.

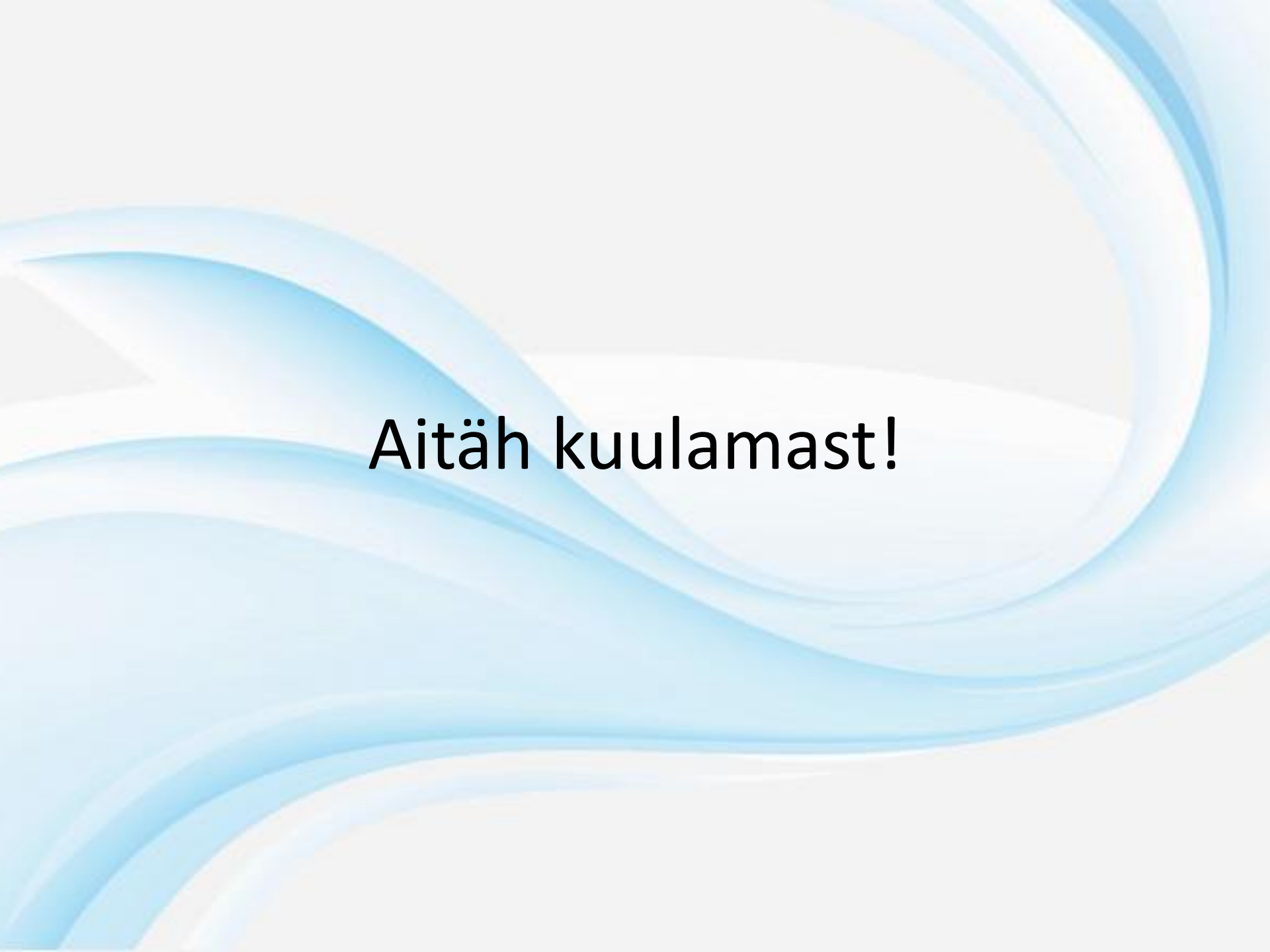
Abivahendid on artroosihaigele vajalikud

- ❖ Toetavad valuvabamat sooritust
- ❖ Toetavad iseseisvat sooritust
- ❖ Aitavad ennetada deformatsioonide süvenemist või tüsistuste teket
- ❖ Kompenseerivad funktsiooni-häiret

Inimene tuleb igapäevaelu tegevuste sooritamiseks iseseisvalt ja ohutult toime.

Kasutatud kirjandus

- Amaral DS, Duarte ALBP, Barros SS, Cavalcanti SV, Ranzolin A, Leite VMM, Dantas AT, Oliveira ASCRC, Santos PS, Silva JCA, Marques CDL. *Rheumatol Int.* 2018 Mar;38(3):343-351. Assistive devices: an effective strategy in non-pharmacological treatment for hand osteoarthritis-randomized clinical trial.
- Sotsiaalkindlustusameti veebileht: www.sotsiaalkindlustusamet.ee
- Eesti Haigekassa veebileht: www.haigekassa.ee
- Hammond, A., Dziedzic, K. (2010) ``Rheumatology. Evidence-Based Practice for Physiotherapists and Occupational Therapists.``
- Osteoartroosi ravijuhend. Eesi Arst 2013.



Aitäh kuulamast!