

Baastoetuse osutamine

*Üks tund - 60 minutit teenust

Jrk.nr	Komponendi nimetus	Komponendi selgitus	Teenuse ühe tunni* hind
1.	Teenuse planeerimine ja plaani elluviimise tagamine	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none">1. terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine;2. teenuskomponentide planeerimine, sh tegevusplaani koostamine inimesega koos, vajadusel kaasates lähedased;3. regulaarne toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamine, muudatuste planeerimine;4. tegevusplaani elluviimise toetamine ja selle koordineerimine;5. võrgustikutöö koordineerimine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine);6. inimese nõustamine ja seostamine vajalike teenuskomponentide pakkujate ning sidusvaldkondade teenustega, sh vajadusel:<ol style="list-style-type: none">a) tervishoiuteenustega 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 seostatakse võimalikult maksimaalselt tegevustega tema loomulikus elukeskkonnasd) nõustamine ja abi rahaliste toetuste taotlemisel, eestkoste korraldamisel. <p>Toetus sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise dokumentide täitmisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesel on regulaarne sissetulek.</p> <p><i>Teenuse planeerimise ja plaani elluviimise tagamise komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Kui on vajadus muude individuaalsete sisutegevuste järele, lisandub lisatoetuse personaalse toetamise teenuskomponent või muud lisatoetuse komponendid vastavalt abivajadusele (nt igapäevaeltu toetamine või hõivatuse toetamine).</i></p>	35,00

2.	Välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks	<p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on pakkuda lisapädevuse kaasamise võimalust baastoetuse osutajale 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 rehabilitatsiooni-spetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p><i>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.</i></p>	ei hinnastata
----	---	--	---------------

Lisatoetuse osutamine

*Üks tund - 60 minutit teenust

Jrk.nr	Komponendi valdkond	Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus		Teenuse ühe tunni* hind
3.	Personaalne toetus	Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades	<p>Personaalne toetamine: kõrvalabi, juhendamine, nõustamine erinevates eluvaldkondades. 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 kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.</p>	Individuaalne tegevus	30,00
12.	Sotsiaalsed suhted	Sotsiaalsete suhete toetamine	<p>Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh:</p> <p>a) nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks;</p> <p>b) alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine, haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega</p> <p>c) vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine.</p> <p>d) võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt kasutuses Maarjakülas, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, HENK).</p>	Individuaalne tegevus	30,00

13.		d) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanamaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm).	Grupi tegevus	10,00
14.	Taastumise ja haigusega toimetuleku toetamine	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, vaimse tervise õde jt). Nõustamine ja toetus haiguse, sümptomite, ravi ja ravimitega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid. Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks. Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.	Individuaalne tegevus	30,00
15.		Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad. Kognitiivne remediatsioon, looveteraapia, tegevusteraapia jm.	Grupi tegevus	15,00
20.		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 ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine (sh kogemusnõustamine läbi digitaalsete kanalite, mis võiks sobida noortele). Tugigrupp ja/või eneseabigrupp - toetusgrupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressioon, sõltuvus, häälte kuulmine jne.	Individuaalne tegevus	30,00
22.		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 meetoodika alusel).		

		Riski- ja probleemse käitumise juhtimine	<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.</p> <p>Eesmärk on luua kontakt, motiveerida abi vastu võtma ja valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse osutajaga.</p> <p>Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.</p>	Individuaalne tegevus	40,00
23.	<i>Füüsiline tervis</i>	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.	Individuaalne tegevus	30,00
24.				Grupi tegevus	7,00
25.		Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus	25,00
26.				Grupi tegevus	7,00
29.		Liikumine eluruumides	Siirdumise toetamine elukeskkonnas - nii abivahendid kui vahetu füüsiline aitamine. Abivahend/ kõrvalabi, juhendamine	Individuaalne tegevus	20,00
30.		Liikumine väljaspool eluruume	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).	Individuaalne tegevus	30,00
31.		Töötamise toetamine	<p>Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö leidmiseks, saamiseks ja säilitamiseks, sh:</p> <p>Töövõime hindamine - töövõime ja -oskuste hindamine. Hindamine praktiliste töötegevuste käigus.</p> <p>Karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks.</p> <p>Töö leidmine - toetus töö leidmisel ja tugiteenuste korraldamisel.</p> <p>Töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ja töökeskkonna loomise toetamine.</p>	Individuaalne tegevus	30,00
32.			Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike töötingimuste korraldamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks.	Grupi tegevus	7,00

33.	Hõivatus	Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas	Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid turvalises 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.	Grupi tegevus	7,00
34.		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.	Individuaalne tegevus	30,00
35.		Rakendus kogukonnas	Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks. Juhendamine või abistamine rakendusel kogukonnas.	Individuaalne tegevus	30,00
36.	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.	Individuaalne tegevus	30,00
37.				Grupitegevus	7,00
38.	Eluase	Toetus elukoha vahetusel	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispiinadega 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.	Individuaalne tegevus	35,00
39.			Toetus vastavalt isiku vajadusele ja võimekusele. Igapäevaelu toetamise komponendi raames toetatakse isikut vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäevaelu valdkondades: a) Söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel.		

	Igapäevaeluga toimetulek	Igapäevaelu toetamine	b) Enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms.	Individaalne tegevus	30,00
			c) Majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes.		
40.			d) Rahadega 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.		
41.			e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega.	Grupi tegevus	7,00
		Ettevalmistus iseseisvumiseks	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individaal- või grupitöö viisil.	Individaalne tegevus	30,00
42.			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.		