

Airi Püss pälvis Eesti Puuetega Inimeste Koja tunnustuse

“Inimesi ei hinnata selle järgi, mida nad on ühiskonnalt saanud, vaid selle järgi, mida nad on ühiskonnale andnud...”

Eesti Puuetega Inimeste Koda tänab 2004 ÜRO pereasta raames puuetega inimeste perede igakülgse toetamise eest.

Rahvusvahelise puuetega inimeste päevale pühendatud konverentsil, mis toimus 3. detsembril 2004 Radissoni SAS hotelli konverentsisaalis, anti EPIK poolt Airi Püssile tänukiri, sellega kaasa traditsiooniline EPIK küünlajalg.

Airi Püss tegutses alates EKLVL loomisest (1991) selle tegevdirektorina kuni 2004. aasta sügiseni, mil asus juhtima Tallinna Kurtide Kooli.

Airi tarmukal eestvedamisel kujuns EKLVLst mitmekülgne ning aktiivselt toimiv vabaühendus, mis pakub erinevate ürituste kaudu osalemisvõimalusi nii kuulmispuudega lastele, nende vanematele, spetsialistidele kui taustajõududele: laste- ja perelaagrid, õppepäevad ja seminarid, nõustamine, infokandjad jm.

Airi esindab kuulmispuudega laste ja nende perede huviseid ka mitmesugustes organisatsioonides ja spetsialistide ühendustes: EPI Koja hariduskomisjon, Sotsiaalministeeriumi juures tegutsev tehniliste abivahendite ja



Uuel tööpöidil.

rehabilitatsiooni ekspertkomisjon (lastevanemate liitude esindajana), kuulmispuuetega inimestega tegelevate organisatsioonide ümarlaud, Tallinna Linna tehniliste abivahendite ja rehabilitatsiooni ekspertkomisjon.

Nii EKLVL tegevdirektorina kui Tallinna Kurtide Kooli direktorina on Airi tegutsenud kohusetundlikult ja pühendumusega, näidates üles hämmastavalt kõrget töövõimet ja julget pealehakkamist, jäädes ise samal ajal tagasihoidlikuks, abivalmis ja tähelepanelikuks inimeseks.



**Noored!
Väärt nädalalõpp jaanuaris,
ärge maha magage!**

**Kuulmispuudega noorte koolituspäevad –
sotsiaalsed oskused**

Kõige üldisemalt tähendavad sotsiaalsed oskused oskust erinevates suhtlussituatsioonides toime tulla, konfliktide puhul suuta neid lahendada, end vastaspoolele arusaadavaks teha, oma seisukohti põhjendada ja teiste omadega arvestada, suuta teha koostööd.

Tegemist on põnevate koolitustega, mida viivad läbi suurte kogemustega juhendajad õppekeskusest Tõru. Juhendajatel on omad nipid, kuidas seltskonda avada ja kaasa mõtlema panna, kasutatakse erinevaid rühmatöid ja teste,

mängitakse rollimänge, filmitakse videolõike ja analüüsitakse neid.

Õppepäevad toimuvad kahele rühmale, kummaski 15 osalejat:

- 7.–9. jaanuar – viipelevad noored
- 21.–23. jaanuar – suhtlemisel kõnekeelt kasutavad kuulmispuudega noored

Osalejad peavad olema vähemalt 16aastased.

Koolituspäevade tasu on 120 krooni, see sisaldab seitset söögikorda, transporti Rummusaarde ja tagasi ning koolitust. Kohtade arv on piiratud, nii et kel huvi, registreeruge nobedalt! E-post eklvl@eklvl.ee, tel ja fax 600852. Osalemistasu 120 krooni kanda EKLVL pangaarvele 221001115854 hiljemalt 3. jaanuaril.

EKLVL uus tegevdirektor on Anneli Tamme

Alates 1. novembrist töötab EKLVL tegevdirektorina **Anneli Tamme**. Et Annelit pisut ka EKLVL liikmetele tuttavamaks teha, esitasin Talle mõned küsimused.

- **Miks otsustasid kandideerida tegevjuhi ametisse?**

Töötasin minimaalse töökoormusega Astangu Kutse-rehabilitatsioonikeskuses õpingutõlgina ning otsisin tege-likult lisatööd.) Keila Sotsiaalkeskuse juhataja saatis mul-
le ühel päeval meili, et ma vaataks üht tööpakkumist, et tema arvates pidavat mulle sobima. Vaatasin kandidaadile esitatud nõudeid – mulle need sobisid. Tundsini, et see on hea väljakutse ja eneseteostusvõimalus. Nüüd on see amet minu põhitöö, Astangu jäi lisatööna.

- **Oskad viipekeelt. Kuidas viiplema õppisid?**

See oli minu esimene kodune keel kuni 17eluaastani, minu kasvatajaks oli kurt vanaema.

- **Mis tegemised on Sulle veel südamelähedased olnud?**

Olen töötanud sekretär-personalijuhina (5,5a). Pärast keskkooli oli mul eesmärk saada personalijuhiks. Kui eesmärk täitus, tundsini, et midagi jäi puudu, hing jäi justkui tühjaks. Asusin õppima psühholoogiat, selle kaudu kohtusin endaga uues valguses. Edasi lasin n-õ saatusel (elul) end kanda, tee viis Tallinna Pedagoogilisse Seminari sotsiaaltööd õppima.

- **Kas oled enne puudega laste probleemidega kokku puutunud?**

Kasvatan ise puudega last, käesoleval hetkel on ta juba 15aastane vahva noormees. Keila Sotsiaalkeskuses olen kokku puutunud erinevate puudega lastega, samuti tööta-des Astangul. Olen ka Tallinna I Internaatkooli MTÜ Meie Lapsed liige (suunatud puudega lastele).

- **Mis on Sinu meelest suurimad probleemid kuulmispuudega lastel ja noortel ja nende peredes?**

Tõelised probleemid selguvad nende endi jutust. Mina, kui n-õ kõrvalvaataja rollis, arvan, et kõige esmaseks probleemiks jääb ikkagi info puudulikus ja siis tulevad ülejäänud ...

- **Mida EKLVL saaks siin ära teha?**

Tehtud on väga palju, kuid jah, alati saab rohkem. Olla avatud organisatsioon, et inimesed julgeksid tulla ja küsida – rumalaid küsimusi ei ole olemas! Jätkuvalt korraldada laagreid jm üritusi, kus on võimalik kohtuda erinevate-ga inimestega (esinejad, lektorid mitmesugustel sotsiaalsetel teemadel, infolehed, rahvusvahelised üritused jne). Jätkata ja täiendada sama joont, mida on siiani väga edukalt tehtud.

- **Mida harrastad?**

Kahtlemata on mu kõige suuremaks harrastuseks kirjuta-mine (luule, artiklid, novellid). Lisaks meeldib olla kodus ja veelkord kodus – kamina ees nautida elavat tuld, kuulata head muusikat, lugeda (kirjutada).

Tere tulemast, Anneli, ja palju rõõmu kõigis ettevõtmistes!

Küsis Epp Müil



Anneli Tamme. Talvine fotokompositsioon Alar Maidla.

Konverents “Kuulmispuudega laps tavakoolis”

26. oktoobril toimus Tartus Haridus- ja Teadusministeeriumi saalis konverents, mis keskendus tavakoolides õppivatele kuulmispuudega lastele. Saali kogunes 156 inimest: õpetajaid, lasteaednikke, koolijuhte, lapsevanemaid, meedikuid, logopeede. Tänu headele toetajatele õnnestus korraldada ka sünkroontõlge vene keelde.

Nii põhjalikku tavakoolilaste alast koolitust Eestis seni toimunud polnudki, seepärast oli ka konverentsi programm päris põhjalik, alates kuulmispuude olemusest kuni hariduskorralduslike aspektideni välja. Konverentsi avas ministeeriumi asekancler Riho Raave. Lisaks ettekannetele tutvustas professor Jaan Kõrgesaar sarja „21. sajandi kool” raames ilmunud Kjell Skogeni ja Jorun Buli Holmbergi raamatut „Kohandatud õpe ja kaasav kool”.

Ettekandeid illustreerisid kaks lühikest videolõiku kahest kurdist lapsest tavakoolis: Valga Gümnaasiumi V klassi õpilasest Tanelist ning Vihasoo kooli I klassi tüdrukust Ellenist. Konverentsi ettekannete lõpus vastati paneeldiskussioonis arvukatele küsimustele.

Konverentsi materjalidega saab tutvuda EKLVL kodulehel www.eklv.ee.

Dr Katrin Kruustük, Ülikooli Kliinikumi Kõrvakliiniku kuulmise ja kõnestamise osakonna juhataja kt, andis ülevaate kuulmislanguse tekkepõhjustest ning avaldusvormidest ja uurimisest, kõrva kui kuulmisorgani tööst ning tutvustas auditiiv-verbaalse õpetuse olemust. Ettekandest tooksin siinkohal välja mõned mõtlemapanevad arvandmed:

- Mingil tasemel kuulmislangus võib esineda 15–20% elanikkonnast (sh vanadusega seonduvalt).
- Kaasasündinud kuulmislanguse esinemissagedus on Eestis 1,52:1000 (praeguse sündivustaseme juures keskmiselt 22 last aastas).
- 90% kuulmislangusega lastest sünnib kuuljate vanematel.
- 40% kuulmislanguste põhjus on pärilikkus.

Äli Roodemäe põhjalik ettekanne keskendus kuulmislanguse psühholoogilistele aspektidele: kuivõrd mõjutab kuulmislangus inimese isiksust. Et ärgitada lugejat kogu käsitlusega tutvuma, olgu alljärgnevalt toodud mõned lõigud kurtide enesemääratlemisest.

Kurt olemine ei tähenda eeskätt puudelisust, vaid pigem kuulumist keelelisse vähemusse. Kui kurtidelt küsida, kas nad tahaksid olla kurdid kui kuulmispuudelised, vastab oluline enamus väga kindlalt „Ei!”. Siiski tunnistavad nad selget erinevust kuuljate ja kurtide ühiskonna vahel. Nad on uhked oma keele ja kultuuripärandi üle. Teine osa kurte noori peab end pigem kuulmispuudeliseks, kes tunnistavad oma kuulmiskahjustust öeldes, et nad tahaksid pigem olla kuulmis- ja kõnelemis-võimelised ning kuuljate poolt kergesti mõistetavad.

Kurdikogukonna tingimusteta toetus ei laiene kergesti kõikidele kurdistunutele üleminekuperioodil kuuljate maailmast. Kurdid/kurdistunud inimesed peavad sellise toetuse pälvimiseks alluma teatud kurdikultuuri reeglitele. Kurdikultuur oma karmimas vormis keeldub vastu võtmast inimesi, kes tunnistavad oma kurtust biomeditsiinilise definitsiooni alusel kuulmiskahjustusena. Selline vahetegemine on tänapäeval eriti terav sisekõrva implantaadiga inimeste suhtes ning esineb kurtide tugev rahulolematuse väikelaste implanteerimise ja vastavate kampaaniate vastu. Kurdid põhjendavad oma vastuseisu laste õiguste rikkumisega – lapselt valikuvabaduse, mis toimub tema kehaga, ära võtmisega ning loob noorele inimesele ettekujutuse kurtusest kui ravi vajavast tervisekahjustusest. See on otsene rünnak kurtuse kui kultuurieripära ning kurtide kui keelelise vähemuse suhtes. On esinenud juhtumeid, kus kurdiihiskond tõukab enda seast ära implanteeritud inimesi.

Enamus kurtidest on kogenud sotsiaalset eraldatust ja haaratud sotsiaalse märgistatuse protsessi kaudu mitmesugustesse takistustesse ja vastuseisu sellises sotsiaalses ruumis nagu näiteks: kodu, perekond, kool, kolleegid töökohas, kõrgkoolikaaslased ja kogu ühiskond.

Dr Liina Luht, kõrvaarst, audioloogia ja kuulmistehnoloogia spetsialist, rääkis kaasaegsetest kuulmisabivahenditest, mida tavakoolis õppivatele lastele on hädavajalikud: kuuldeaparaadid, FM-süsteemid, sisekõrva implantaadid. Tehnoloogia areneb tormiliselt: kuuldeaparaadid täiustuvad ja on üha targemad, implantaatide tootjad töötavad kasutajatele veelgi mugavamate mudelite kallal (toiteallika pikem tööiga, täiuslikum signaalitöötlus, väiksemad protsessorid jne).

Airi Püss, vastne Tallinna Kurtide Kooli direktor, kõneles kuulmislangusega ja kurtide laste kooliteest tänases Eestis ja põikas ka ajalukku. Airi tutvustas ka eesti viipekeelet kasutamist ning tutvustas Tallinna Kurtide koolis kasutatavat õpetusmetoodikat. Kuulmislangusega tavakooli pürgivad lapsed saavad alusharidust (lasteaed) soovi korral ka Kurtide kooli juures: tegutseb vastav sobitusrühm, kus õpivad koos kuuljad ja kuulmislangusega lapsed. Rühma suureks eeliseks on järjepidev logopeediline tugi, samuti tunduvalt väiksem laste arv rühmas.

Mari Reiloni, Kõrvakliiniku kuulmise ja kõnestamise osakonna sotsiaaltöötaja (praegu küll pooleaastase Uku-ga lapsepuhkusel), ettekanne andis ülevaate neist asjaoludest, mis kuulmislangusega lapsel kuulmist segavad ja takistavad ning jagas näpunäiteid, kuidas paraktikas (lisaks töökorras kuulmisabivahendite!) õpikeskkonda kuulamisõbralikumaks muuta.

Kuulmislangusega last mõjutavad klassis müratase ja valgustus:

- Laps peaks istuma seljaga valgusallika poole, suultlugemise hõlbustamiseks peab valgus langema kõneleja näole.
- Paremini kuulva kõrvaga õpetaja pooleaastase
- Kuulmislangusega laps peaks istuma eemal müraallikatest (puhur, konditsioneer lahtine aken jm)
- Sobivam istekoht on klassi eesosas (hea õpetajat jälgida) või küljel (hea kaaslast jälgida)
- Kõrval istugu hea sõber (saab vajadusel korraldusi üle korrata)

Õpetaja peaks olema hästi kuuldav ja nähtav. Paremini mõistetav on normaalne hääletugevus ja selge hää. Korraldusi ei tohiks jagada klassis ringi liikudes või näoga tahvli poole. Kaasõpilastele tuleks sõna anda nimeliselt ning vajadusel nende poolt öeldut üle korrata.

Jutuks tuli ka kuulmislanguse mõju edasijõudmisele ja lapse üldisele arengule, samuti seni suhteliselt vähe tähelepanu pälvinud väiksemad kuulmislangused. Kuulmislangusega laps võib end eakaaslastest erinevana tajuda (ei kuule hästi, peab kandma aparate) ja enesehinnang võib kõikuma lüüa. Oluline on, et õpetaja toetavat koolikeskkonda ja positiivset loomulikku suhtumist kujundaks. Nagu mitmed teisedki ettekandajad, rõhutas Mari Reilson koostöö tähtsust erivajadusega lapse õpetamisel (laps, pere, õpetajad, koolijuhid, logopeed, kuulmiskeskuse spetsialistid...).

Epp Müil, EKLVL juhatuse liige ja Implantaadilaste Seltsi esimees, rääkis kuulmislangusega ja kurdist lapsest lasteaias. Lasteaed on väga oluline lapse edasise haridustee kujundamisel, kuid lasteaeda minekuks peab laps olema küps. Lisaks sotsiaalsele valmisolekule peaks laps oskama kuuldeaparate või implantaati kasutada, st ta peaks mõistma juttu ja korraldusi, mis talle koos teistega öeldakse. Seega peaks lapsel olema teatav (passiivne, ideaalis ka aktiivne) sõnavara, millele kasvatajad saavad toetuda. Samuti peaks laps oskama ennast väljendada.

Lasteaialapse arengu osutuvad määravaks teadlikkus lapse puude eripärast, sihikindlus oma lapse arendamisel, enesetäiendamine ning tahe teha sisukat koostööd kõigi lapse arengus olulist rolli mängivate inimestega. Perepoolne initsiatiiv ning selgitustöö loovad eelduse ka lasteaias soovivale suhtumisele.

Kadi Särgava, Saue Gümnaasiumi õpilane, rääkis isiklikust kogemusest. Hakkaja ja nutika tüdrukuna on Kadi kuulmispuudest hoolimata klassi parimaid ning harrastab muuhulgas muusikat: ta mängib Saue orkestris ning Harju Noorte Puhkpilliorkestris flööti.

Kadi tõi välja ka soovitusi neile õpetajatele, kelle klassis kuulmislangusega laps õpib:

- Pole vaja langeda äärmustesse: teda ignoreerida või vastupidi – muudkui tema pärast muretseda.
- Pole vaja kuulmislangusega õpilase puhul seda klassi ees spetsiaalselt rõhutada.

- Võiks jälgida, kuidas õpilane ise oma puudesse suhtub, kas suudab vabalt rääkida ja vastata küsimustele või valmistab see talle pingeid.
- Selleks, et aru saada, kas kuulmislangusega õpilane on tunni materjali mõistnud ja selgeks saanud, võib aegajalt ta vihikut kontrollida või pärast tundi küsida, kas ta sai kõigest aru (eriti siis, kui oli mõni raske teema). Aga tema eest hoolitsemisega pole tarvis ka üle pingutada. Kõike mõõdukalt!

Valga Gümnaasiumi õpetajad **Virve Sinisalu ja Eve-Mall Kirt** rääkisid oma õpilasest, Valga poisist Tanelist, kes õpib suure kooli suures klassis koos 33 kaaslasega. Tanelil on kooliga igatahes vedanud, õpetajad oskavad ja tahavad tema erivajadustega arvestada, kuid samas ei tee talle võrreldes teistega mingeid hinnaalandusi. Ka õpetajate ettekandes kõlas seisukoht: kõige olulisem on kooli ja kodu koostöö ühise eesmärgi nimel – anda kuulmispuudega lapsele kooliharidus tavakoolis.

Kai Kukk, Haridus- ja Teadusministeeriumi hariduslike erivajaduste nõunik, andis ülevaate ministeeriumi seisukohtadest ning tööst erivajadustega laste kaasamisel tavakooli. Rõõmustav on, et väljatöötamisel olev „21. sajandi kooli programmi” on sisse kirjutatud individuaalsete erivajadustega arvestamine. Kai Kuk vastas ka arvukatele küsimustele pearahasüsteemi kohta. Küsijate mureks oli, kuidas saaks kooli või lasteaeda kurdi lapse lõimimisel motiveerida. Praeguse rahastamiskeemi juures saab tavakoolis moodustada erivajadustega laste klasse kasvõi ühe erivajadusega lapse jaoks. Sellises klassis õppiva lapse pearaha on võrreldes klassikaaslastega mitmekordne. Praegu on tavakooli tavaklassides õppivate kuulmispuudega laste pearaha võrdne kuuljate lastega.

Epp Müil

Jõululaager Rummusaes 25.–31. detsembril

Käesolevaks hetkeks on laagrisse registreerinud 38 osalejat, nendest 20 last Tallinnast (sh Harjumaa) ja 17 Tartust ning mujalt Eestist. Registreerimine on nüüdseks lõpetatud.

Kellel on veel osavõtumaks 285 krooni tasumata, saab seda teha:

- sularahas liidu kontoris tööpäevadel kell 8.00-16.30;
- ülekandega EKLVL arveldusarvele 22 100 111 5854 Hansapangas;
- sularahas kohapeal.

Selle aasta kasvatajateks on Külli, Lilli, Jelena, Argo ja Mati. Kokkab kohalik Aili.

Jõululaager saab toimuma tänu Tallinna Sotsiaalse ja Tervishoiuametile.

Kohtumiseni!



Konverentsi paneeldiskussioon. Küsimustele vastab Haridus- ja Teadusministeeriumi nõunik Kai Kukk.

Kadritalgud Rummusaares

EKLVL tööplaani kohaselt toimusid Rummusaare Puhkemajas Kadritalgud. Kuna eelnevalt oli registreerinud vaid 1 osavõtja koos täiskasvanud lapsega, otsustasime talgud teha vaid ühel päeval ehk siis 28. novembril.

Mida kasulikku tegime:

- õppetöövahendite ladu on nüüd korras (aitäh Külile!);
- I korruse ruumid jätsid hävasti suurte tolmurullide ja ebavajalike asjadega (aitäh Epule, Airile!);
- arutasime kohaliku koka Ailiga jõululaagri menüüd;
- suhtlesime puhkemaja väsimatu komandandiga;
- vitsutasime väga maitsvat suppi – aitäh kokk Epule!

Plaanitud volikogu koosolek jäi ära liikmetele ebasobiva aja tõttu. Uue koosoleku aja lepime kokku jooksvalt töö käigus.

P.S. Rummusaares on endiselt võrattu loodus – fantastiline õhk ja uskumatu vaikus ning elav tuli kaminas saab su parimaks kaaslaseks!



Tuletame meelde...

- EKLVL kontoris, Ehte 7 Tallinnas, müüme **liikmetele** jätkuvalt **soodushinnaga** :
 - kuuldeaparaadi patareid (9 krooni tk) ;
 - vibreerivad äratuskellad (175 krooni tk).
- Noortele emadele, isadele: beebinutualarme on võimalik soovi korral **rentida**. Alljärgnevalt rendihinnad liikmetele:

1 kuu	50.–
1 kvartal	140.–
1 poolaasta	270.–
1 aasta	550.–
1,5 aastat	800.–
- Jätkuvalt toimuvad Tallinna Kurtide Koolis **viipekeeke kursused** peredele ja teistele, kes igapäevaselt puutuvad kokku kuulmispuudega inimestega. Õpetus on tasuta.

Soovi korral: helista tel 60 55 490; faksi nr 60 55 491; e-mail: r.adama@kurt.tln.edu.ee

Kursused jätkuvad ka uuel aastal.

Merike Mändsoo jätkab noorte kehalise aktiivsuse teemadel

2. Nüüdisaegsed teadmised kehalisest aktiivsusest. Taust

2.1. Täiskasvanute kehaline aktiivsus ja tervis

Usaldatavate uuringute tulemusel teatakse, et täiskasvanute kehaline aktiivsus ja kehaline võimekus (tublidus, *fitness*) mõjutavad tugevalt, kuid pöördvõrdeliselt suremust ja osaliselt suremust südame- ja veresoonkonnahaigustesse. Kindlalt on tõendust leidnud isegi suremuse seos nn kehalise aktiivsuse „doosiga”: mida madalam on kehalise aktiivsuse tase, seda suurem on risk surra, aktiivsuse tõustes risk väheneb.

Eelnevast järeldatakse, et

- madalaima aktiivsustaseme vältimine toob kaasa kõige tõhusama riski vähenemise (kehalise aktiivsuse puudumine on tervisele kõige ohtlikum, kehalise aktiivsuse suurendamine toob tervisele tõhusalt kasu);
- võib eksisteerida kehalise aktiivsuse optimaalne tase, mille ületamine enam märkimisväärset kasu tervisele ei anna;
- kui eesmärgiks on olla terve, ei ole vajalik pidevalt säilitada kõrget kehalise aktiivsuse taset.

Täiskasvanute uuringute järeldused sobivad kokku oletusega, et eksisteerib inimese kui liigi jaoks optimaalne kehalise aktiivsuse tase, millest allpool ja ülalpool ilmnev kulu ületab kasu tervisele. Oletust ei kõiguta ka teadmine, et väga madal aktiivsus suurendab suremuse riski, aga väga kõrge intensiivsusega treening seda ei tee. Siiski on tuntud tõsiasi, et väga intensiivne treening, erinevalt mõõdukast, avaldab mitmetele organismi funktsioonidele negatiivsemat, olgugi mõõduvat ja elule mitteohtlikku (näiteks tugi- ja liikumiselundkonna vigastused, seedehäired, immuunsüsteemi supressioon ja menstruaaltsioonihäired) mõju. Ei ole aga tõestatud, et väga intensiivse kehalise tegevusega tehtaks tervisele erilist kasu, võrreldes mõõduka kehalise aktiivsusega.

Praeguseks on ka tõestatud, et kehaline aktiivsus, mis märkimisväärselt ei suurenda südame- ja veresoonkonna

treenitust, on igal juhul tervisele kasulik (vähendab suremust).

Viimasel ajal on jõutud täiesti ühemõtteliselt seisukohale, et tervisele on oluline **kehalise aktiivsuse kogumaht**, kusjuures ei ole oluline, millise intensiivsuse, sageduse ja kestusega keegi harjutab.

2.2. Laste kehaline aktiivsus ja tervis

Lapseas ei ole kehalise aktiivsuse ja tervise suhe sugugi ühemõtteliselt selge.

Uuringuid on läbi viidud palju, aga ühest järeldust neist teha ei saa. Ei jõuta üksmeelele, kas lapsega kehaline aktiivsus mõjutab tervist lapsena, hiljem täiskasvanuna või hoopis vähendab haiguste riskifaktoreid. Kogemuste alusel usutakse, et kehaline aktiivsus on laste tervisele kasulik. Uuringute käigus läbi viidud mõõtmiste tulemused ei suuda seda alati demonstreerida.

3. Laste kehaline aktiivsus ja terviseiga seotud näitajad

Uurides laste kehalise aktiivsuse mõju nende tervisele, vaadeldakse järgmisi näitajaid, millel teatakse olevat seos terviseiga:

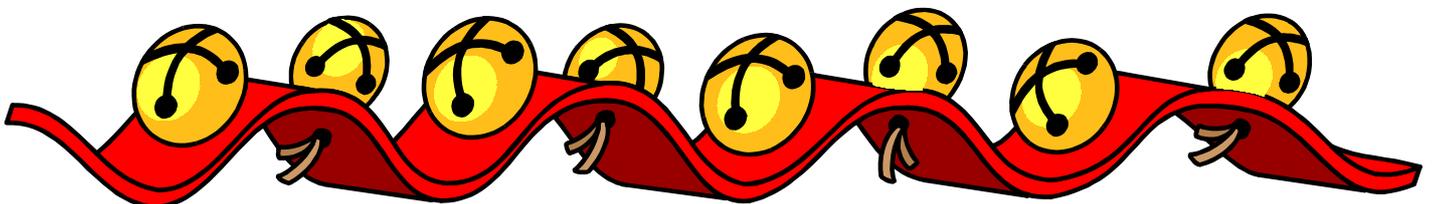
- ülekaalulisus, rasvumine,
- peamised südame- ja veresoonkonnahaiguste bioloogilised riskifaktorid (lipiidide ja lipoproteiidide ainevahetus, vererõhk),
- luustiku tervis ja pikkuskasv,
- muud terviseiga seotud riskifaktorid,
- kehalise aktiivsuse püsijäämise markerid, luumassi ja lihaskonna vigastused.

Arvukad uuringud on kasutanud laste kehaliste treeningute tulemusel saavutatud muutuste iseloomustamiseks kehalise võimekuse (tublidus, vormisolek, valmidus, ingl *fitness*) määramist.

Kehalise võimekuse seos terviseiga on siiani ebaselge, eriti laste puhul.

(jätkub)

Rahulikke pühi ja tegusat uut aastat!



AS FEB koos äripartneritega ja Lions Klubi Tallinn Kristiine aitasid sisustada Tallinna Kurtide Koolil tööõpetuse klasse

2. detsembril 2004 avas AS FEB Tallinnas Eesti suurima sanitaartechnika müügikeskuse. Sel korral paluti külalistel lilled toomata jätta ning säästetud rahaga toetada Tallinna Kurtide Kooli. Annetuse kogumise korraldas Lions Klubi Tallinn Kristiine. Uue müügiesinduse avamisel olid nii tarnijad kui edasimüüjad, kes **annetasid kokku 52 800 krooni**.

Annetatud raha eest ostetud töö- ja õppevahendid anti pidulikult üle Tallinna Kurtide Koolis teisipäeval, 14.12.2004, kell 12.00.

Lisaks kooliõpilastele ja õpetajatele olid kohal AS Feb nõukogu esimees **Urmas Soosaluste**, Lions Klubi Tallinn Kristiine esindajad **Peeter Lepp ja Sven Simson**, Põhja-

Tallinna linnaosa vanem **Sirje Potisepp**. Kogu üritust juhtis kooli hoolekogu esimees **Toomas Sepp**.

Kooli direktor **Airi Püss** andis üle AS Feb-ile raamitud tänukirja ning kõik külalised said koos jõulukaardiga sooja käepigistuse.

Üleval oli näitus kuulmispuudega laste tööõpetuse tundides tehtud töödest.

Kooli majandusjuhataja **Inna Kannike** tutvustas heategevatele kooli tööruume ja rääkis igapäevastest probleemidest.

Pidulik üritus lõppes külaliste võõrustamisega kooli söökla lõunalauas.

Heategevusüritust olid jäädvustamas meedia esindajad.

Anneli Tamme

Tallinna Kurtide Koolile kingitud töövahendid:

- 2 tislripinki
- 2 õmblusmasinat
- raadio koos CD-mängijaga keeleõppetundide jaoks
- tööstuslik tolmuimeja
- tolmuimeja
- grafoprojektor

Muud väiketöövahendid tööõpetuse klassidesse.

Tallinna Kurtide Kooli hoolekogu esimees Toomas Sepp tänab annetuse eest. Taustal kastid uute töövahenditega.



EKLVL plaanidest 2005. aastal

- 7.–9. jaanuar – noorte õppepäevade “Sotsiaalsed oskused” I osa Rummusaares
- 21.–23. jaanuar – noorte õppepäevade “Sotsiaalsed oskused” II osa Rummusaares
- 19. märts – aastakoosolek Rummusaares koos talguga
- 1.–3. aprill – EKLVL volikogu koolitus Rummusaares
- 30. aprill–1.mai – talgud Rummusaares, sh volbriöö
- 13.–21. juuni – Rummusaare lastelaager
- 1.–3. juuli – perelaager Lõuna-Eestis
- 23.–24. juuli – Implantaadilaste Seltsi suvepäevad Rummusaares
- 1.–12. august – keelelaager Rummusaares
- 25. oktoober – “Kurt noor töötöingul” lõppkonverents

Nendele plaanidele lisandub kindlasti veel jätkuprojektina meie laste osavõtt rahvusvahelisest noorte vahetuslaagrist – sel suvel Bulgaarias.

Jälgige jooksvat infot meie kodulehelt!

Kui tekivad küsimused, helistage 600 8552 või 52 01 428 või e-mailige eklvl@eklv.ee või tulge kohale Ehte 7 Tallinn.

Ootame aktiivset osavõttu – kaotada pole midagi, vaid ainult võita.

Vastsündinute kuulmise sõeluuringud nüüd ka Eestis

Sellest sügisest alustati pilootprojektina vastsündinute kuulmise sõeluuringutega Ülikooli Naistekliinikus, uuest aastast lisanduvad kaks suurt Tallinna naistekliinikut. Praktikas tähendab see, et Eestis on tegemas üht märkimisväärset sammu kuulmispuude võimalikult varaseks avastamiseks. Sõeluuringute initsiaator ja koordineerija on Tartu Ülikooli Kõrvakliinik. Uurisin **dr Katrin Kruustüki** käest, mida sõeluuring endast kujutab.

• Miks on vastsündinute kuulmise kontrollimine oluline?

Sageli on seda raske varakult märgata, kui laps ei kuule. Seda enam, et 90% kuulmislangusega lastest sünnib peredes, kus vanemad on kuuljad ja kuulmislangust ei osata oodatagi. Aastas sünnib kuulmislangusega lapsi 2–3 1000 kohta.

Väga oluline on aga varane diagnoos ja õigeaegne ning intensiivne lapse arendamine, tema kuulama õpetamine kuulmisabivahendite toel, sobiva kommunikatsiooniviisi valik ja selle järgi õpetamine. Esimesed kolm eluaastat on määrava tähtsusega kuulmise ja kõnetaju arengus.

Uuringut nimetatakse otoakustiliste emissioonide mõõtmiseks. Kuulmekäiku pannakse väike pehme otsik, mille kaudu saadetakse kõrva piiksuvad helisignaalid. Kui kõrva satuvad helid, siis tavaliselt saadab terve sisekõrv vastuseks kaja, mille arvuti vastu võtab ja registreerib. Selliseid signaale kutsutakse otoakustilisteks emissioonideks (OAE). Uuring kestab paar minutit, see on lihtne ja valutatu.

• Kus seda läbi viiakse?

2005. aastal teostavad uuringut Tartu Ülikooli Naistekliinik, AS Ida-Tallinna Keskhaigla ja AS Lääne-Tallinna Keskhaigla.

• Kui vanu lapsi uuritakse?

Esimene uuring tehakse kas enne sünnitusmajast lahkumist või kutsutakse laps tagasi 1 nädala pärast.

• Kui usaldusväärsed uuringute andmed on?

Võib juhtuda, et kuulmistest ei anna selgeid vastuseid kas ühest või mõlemast kõrvast, näiteks kui laps on uuringu ajal rahutu, samuti võib sünnijärgselt lapse kõrv olla täidetud lootevõidega. Siis tehakse 2 nädala kuni 1 kuu pä-

rast uus uuring. Kui siis ka ei saa vastuseid, tehakse täiendavad uuringud Tartu Ülikooli Kõrvakliinikus või Ida-Tallinna Keskhaiglas.

• Kas sõeluuring näitab ainult kurtust või ka kergemaid kuulmislangusi?

Sõelale peavad jääma lapsed, kelle paremini kuulva kõrva keskmine kuulmislävi sagedusel 0,5 ja 1,2 Hz on 40 dB või enam. Seega avastatakse sõeluuringute käigus kuni 40 dB kuulmislangused.

• Mis nendest titadest edasi saab, kellel diagnoositakse kurtus või kuulmislangus?

Kui uuringud viitavad kuulmiskahjustusele, saadetakse laps Tartu Ülikooli Kõrvakliinikusse, kus täiendavate uuringute abil kinnitatakse diagnoos ja alustatakse habilitatsiooniga. Laps koos ema (ja isaga) võetakse 3 päevaks haiglasse, kus last uuritakse ja vanemaid nõustatakse.

• Kes tasub toimingut eest?

Projekti rahastatakse Eesti Haigekassa ennetusrahadest.

• Millised on muude riikide kogemused?

Tänu sõeluuringutele suudetakse kuulmislanguse diagnoos panna tunduvalt varem kui veel mõned aastad tagasi. Oleme palju võtnud eeskujult Inglismaa samasisulist projekti. Kui enne sõeluuringute käivitamist avastati Suurbritannias kuulmispuue keskmiselt 18kuustel lastel, siis nüüd keskmiselt juba 8nädalastel imikutel. See tähendab aga ka seda, et rehabilitatsiooniga saab alustada õigeaegselt, nii saavad Inglismaal kuulmiskahjustusega lapsed kuuldeaparaadid umbes neljakuustena. See annab varasemaga võrreldes (26,3 kuud) tubli edumaa.

• Millal oleks reaalne oodata, et kõigi Eesti vastsündinute kuulmist kontrollitakse?

2006. a, kui rahalised ressursid võimaldavad.

• Kui vanalt pannakse Eestis praegu keskmiselt kuulmislanguse diagnoos?

Dr Kai Uus tegi 1990ndate keskel uuringu, mille tulemusel oli siis keskmine diagnoosimise vanus 46,4 kuud. See sisaldab ka kergemaid kuulmislangusi.

Epp Müil



EKLV

Ehte 7, Tallinn 10318

tel/faks 600 8 552

GSM 520 1428

e-post: eklvl@eklv.ee

www.eklv.ee

arveldusarve Hansapangas 22 100 111 5854

Infoleht

Toimetus: Anneli Tamme, Epp Müil

Tõlge: Maarika Varres