



## TEENUSKOMPONENTIDE LOETELU

Teenuskomponentide loetelu annab täpse ülevaate teenuse planeerimiseks vajalikest baas- ja lisatoetuse teenuskomponentidest.

### BAASTOETUSE KOMPONENDID

Baastoetuse osutaja töötab juhtumikorralduse põhimõtteid järgides ning tagab läbi personaalse ja sisulise juhtumikorralduse tervikliku plaani elluviimise, sh koordineerib terviklikult võrgustikutööd. Baastoetuse teenuskomponentide eesmärk on kõikide inimese eluolukorras vajalike osapoolte koostöö hoidmine tagamaks paindlik ja terviklik teenuse osutamine, mis arvestab inimeste personaalset toetusvajadust kõigis eluvaldkondades.

Baastoetuse raames toimub inimesele tegevusplaani koostamine, teenuskomponentide planeerimine ja seostamine teenuskomponentide osutajatega. Järjepidevalt, kogu teenuse perioodi vältel, jälgitakse abivajaduse muutumist ning vastavalt muutustele planeeritakse vajadusel teenus ümber.

Baastoetuse osutaja ülesanne on plaani elluviimise raames inimese vajaduste osas tervikvaate omamine, sh lisatoetuse osutajatega esmane seostamine (nt vajadusel inimese perearsti nimistusse saamisega seotud toimingud jms või Töötukassa tegevustega esmane seostamine).

Baastoetuse osutaja tagab abivajajale võimalikult kiire, lihtsa ja arusaadava asjaajamise lisatoetuse teenuskomponentide osutajateni jõudmisel.

Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest klienditööd ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist. Kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.

Komponendi nimetus	Komponendi selgitus	Töö maht: individuaalne või grupitegevus	Hind
Teenuse planeerimine	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine (sarnased kohustuslikud tegevused nagu on erihoolekande ja sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustel);</li> <li>2. teenuskomponentide planeerimine, sh <b>tegevusplaani koostamine koos inimesega</b>, vajadusel kaasates inimese lähedased ja teised vajalikud sidusvaldkonna esindajad;</li> <li>3. regulaarne toetusvajaduse arvestamine, tegevusplaani üle vaatamine ja muudatuste planeerimine;</li> <li>4. teenuse <b>tegevuste kokkuvõtte, tulemuste ja mõju hindamine</b>;</li> </ol> <p><b>Komponendi tegevused on oma iseloomult meeskondlikud tegevused</b>, kus võivad osaleda vastavalt inimese eluolukorrast tulenevale vajadusele erinevad spetsialistid ja sidusvaldkonna esindajad. Sidusvaldkonna esindajad saavad osaleda teenuse planeerimisel oma põhitegevuse eesmärgist ja valdkonna ülestest koostöö kokkulepetest tulenevalt.</p> <p><i>Teenuse planeerimise 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>	Individuaalne tegevus	Individuaalne tegevus 40 eurot /tund
			Individuaalne

<p><b>Tegevusplaani elluviimise tagamine</b></p>	<p>Tegevusplaani elluviimise tagamise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tegevusplaani elluviimise terviklik toetamine ja selle täitmise koordineerimine;</li> <li>2. võrgustikutöö koordineerimine ja teostamine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine), koostöö kõikide inimese eluolukorrast tulenevate võrgustikuliikmete ja sidusvaldkonna esindajatega (nt tervishoiutöötajad, haridussüsteemi töötajad, tööhõivesüsteemi töötajad, teised teenuse osutajad);</li> <li>3. inimese nõustamine olemasolevatest abimeetmetest, esmane seostamine ja kontaktide loomine vajalike teenuskomponentide osutajate ning sidusvaldkondade ja KOV teenustega, sh vajadusel: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) tervishoiuteenustega sidumine, et inimene jõuaks vajalike teenusteni ning jälgiks ravi, vajadusel esmased pere- või eriarsti vastuvõttude organiseerimine;</li> <li>b) teavitustöö kogukonnas: kogukonna hirmude maandamine ja positiivse suhtumise tekkimise toetamine. Naabrite/kogukonna/ võrgustiku toetamine ja teavitamine, et tagada neile ja inimesele turvaline koostöö;</li> <li>c) toetamine kogukonnateenuste kasutamisel: otsitakse võimalusi korraldada toetust viisil, et inimene seostatakse võimalikult maksimaalselt tegevustega tema loomulikus elukeskkonnas;</li> <li>d) nõustamine ja abi rahaliste toetuste taotlemisel, eestkoste korraldamisel. Käsitletav kui esmane toetus, kontaktide loomine, olukordade selgitamine sidusvaldkondade esindajatega, sh sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise õiguse välja selgitamisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesele tekkiks võimalus regulaarseks sissetulekuks.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Komponendi tegevused on oma iseloomult ühe töötaja poolt läbi viidavad tegevused</b>, mida tehakse inimese vajadustest ja huvidest lähtuvalt. Need on vajalikud tegevusplaani kui terviku ja seal olevate teenuskomponentide rakendamiseks ja elluviimiseks.</p> <p>Teenusplaani elluviimise tagamise komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Teenuskomponent ei ole igapäevaselt inimese kõrval toimetamine ja sisuliste tegevuste läbiviimine. Kui on vajadus muude individuaalsete sisutegevuste järele, nt igapäevaelu regulaarsed tegevused ja toimetamised vastavalt abivajadusele, siis on tegemist lisatoetuse komponentidega (nt igapäevaelu toetamine, füüsilise tervise, liikumise toetamine vms).</p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>tegevus 40 eurot /tund</p>
<p><b>Välise spetsialisti/eksperdi konsultatsioon teenuse planeerimiseks</b></p>	<p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on luua lisapädevuse kaasamise võimalus 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/ekspertidelt, kel on rehabilitatsioonispetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p>Baastoetuse osutaja saab välist spetsialisti kaasata teenuse planeerimise protsessis, enne tegevusplaani valmimist, aga ka regulaarse toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamise käigus ja muudatuste planeerimisel.</p> <p><i>Näiteks on võimalik kaasata eripädevusega väline ekspert juhtumite puhul, kus inimene keeldub abist madala haigusteadlikkuse tõttu, kuid sotsiaaltöötaja hinnangul vajab juhtum sekkumist. Väline ekspert aitab sel juhul baastoetuse osutajal koostada toetusplaani kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse saavutamiseks.</i></p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>Välise spetsialisti turuhinnaga</p>

## LISATOETUSE KOMPONENDID

Lisatoetuse eesmärk on tagada paindlikkus ja terviklik lähenemine teenuse sisu planeerimisel, mis arvestaks kõiki eluvaldkondi.

Komponendipõhine lähenemine võimaldab kombineerida ühte teenussüsteemi nii tänaseid erihoolekande ja rehabilitatsiooniteenuse sisutegevusi kui ka kogukonna ressursse.

### Lisatoetuse teenuskomponendi osutaja:

- vastutab oma teenuskomponendi sisuliste tegevuste ja teenuskomponendi kvaliteedi eest.
- teeb oma tegevuste läbiviimiseks ja eesmärgi täitmiseks teenuskomponendi sees vajadusel võrgustikutööd. Võrgustiku all mõeldakse nii lähivõrgustikku (pereliikmed, sõbrad, naabrid jt) kui formaalset võrgustikku (omavalitsuse sotsiaaltöötaja, teiste teenuste osutajad, perearst, tööandja jt);
- hindab oma tegevuse mõju ja tulemusi.

Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, vajadusel dokumenteerimist. Kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.

Komponendi valdkond	Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus	Töö maht: individuaalne või grupitegevus	Hind
Personaalne toetus	Personaalne toetamine erakorralistes eluolukordades	<p>Personaalne toetamine inimese elus eettulevates erakorralistes eluolukordades.</p> <p>Teenuskomponendiga tagatakse:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) personaalne toetus ootamatult tekkinud <u>kriisi korral</u> või olukorras, mis vajab kiiret sekkumist 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.</li> <li>2) haiguskriitkata inimese ja/või <u>abist keelduja</u> 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.</li> </ol> <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.</p> <p>Kasutatakse ainult sellisel juhul, kui tegevus vastab ülalnimetatule ja/või seda ei ole võimalik liigitada mingi muu teenuskomponendi tegevuseks.</p>	Individuaalne tegevus	<p>Individuaalne tegevus</p> <p>Tunnihind – 40 eurot</p>
Pere toetamine (Teenuskomponendid on suunatud)	Psühholoogiline nõustamine ja psühhoterapia perele	<p>Psühholoogiline nõustamine, psühhoterapia perele (psüühilise erivajadusega inimese hooldus- ja toetuskoormusega kaasnevate olukordadega toimetulekuks), sh teraapia koos abivajava inimesega.</p> <p>Psühholoogiline nõustamine psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele (individuaalne, grupis, laagrites vm).</p>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	<p>Individuaalne tegevus</p> <p>Tunnihind- 45 eurot</p> <p>Grupi</p>

toetama ja abistama hooldus-koormusega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema)				tegevus Tunnihind- 20 eurot /isik
	<b>Pere nõustamine ja koolitus</b>	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. <i>Näiteks perekoolituse meetodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)</i>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus Tunnihind- 45 eurot/isik  Grupitegevus 20 eurot/tund
	<b>Kogemusnõustamine perele</b>	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt. Teenuskomponendi tegevusena saab olla nõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmodeli 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 Grupi tegevus	Individuaalne tegevus,  Tunnihinne 40 eurot/isik  grupi tegevus 20 eurot/tund /isik
<b>Intervallhoid</b>	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust – teenuskomponendil eesmärk pere suunal. Abivajadusega inimesele teenuskomponendi <b>lühiajaliselt osutades</b> on selle sees tagatud lisatoetuse komponentidest <b>vähemalt igapäevaelu toetamine ning vaba aja ja huvitegevuse toetamine</b> . Vastavalt inimese vajadustele saavad sellele lisanduda ka teenuskomponentide – liikumine eluruumides, füüsilise aktiivsuse toetamine – tegevused. Teenuskomponendi osutamine tähendab, et teenuseosutaja on määratlenud, millisele sihtgrupile ja millisele toetusvajaduse määraga inimestele ta ajutist hoidu osutab. Vastavalt sellele on kirjeldatud konkreetse teenuseosutaja intervallhoiu teenuskomponendis lisatoetuse teenuskomponendi tegevused. Kui teenuskomponendi 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 ei ole inimesele regulaarselt igal tööpäeval teenuseosutaja juures päevasel ajal toimetulekuks vajalike teenuskomponentide osutamine. 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.  Kodus keskkonnas inimesele intervallhoiu teenuskomponendi osutamisel rakenduvad samad põhimõtted. Teenuskomponendil võib olla ööpäevahind, kui teenuskomponendi osutatakse ja kasutatakse ööpäevaringselt, kuid teenuskomponentide koondaruandes tuleb arvestada ja esitada teenuskomponendi hind ja maht tunnipõhise ühikuna.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, tunnihinn e 30 eurot/isik  grupi tegevus 8 eurot/isik	

		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.		
<b>Sotsiaalsed suhted</b>	<b>Sotsiaalsete suhete toetamine</b>	Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh: 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 tugisiku teenuse tegevuste läbiviimine, mis on kirjeldatud Sotsiaalhoolekande seaduses KOV teenusena.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 40 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 15 eurot/isik
<b>Vaimne tervis</b>	<b>Taastumise ja vaimse tervise haigusega toimetuleku toetamine</b>	Tegevused, mis on suunatud psüühikahaigusega inimestele vajaliku abi tagamiseks ja taastumisteede protsesside toetamiseks rasket vaimse tervise häirest taastumisel.  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 taastumisteede 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.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 40 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik
	<b>Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine</b>	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.  Teraapiad ning tegevused vaimse ja motoorse võimekuse säilitamiseks ja arendamiseks, sh: 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.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 40 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik

	<b>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteeraapia</b>	Nõustamine ja psühhoteeraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbitöötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks, oma keha tunnetuseks jms.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus Tunnihind 50 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik
	<b>Kogemusnõustamine</b>	<p>Teenuskomponendi tegevusena saab olla kogemusnõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmodeli katsetamise sihtgrupp) kogemusega inimese poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse. Kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus jagatakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge. 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, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressiooni suund, sõltuvus, häälte kuulmine jne. Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida spetsialistid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.</p>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihinne 40 eurot/isik  grupi tegevus 20 eurot/tund /isik
	<b>Riski- ja probleemse käitumise juhtimine</b>	<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. <b>Ei ole ootamatute kriiside akuutne lahendamine.</b></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. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE meetoodika 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 kriisilukorraks, 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>	Individuaalne tegevus	Individuaalne tegevus Tunnihind 40 eurot/isik
<b>Füüsiline tervis</b>	<b>Füüsilise tervise alane nõustamine ja toetus</b>	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 Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 35 eurot/isik

				grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik
	<b>Füüsilise aktiivsuse toetamine</b>	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 20 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 15 eurot/isik
	<b>Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks</b>	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. <b>Ei ole füsioteraapiline ravi.</b>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 50 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik
	<b>Liikumine eluruumides</b>	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	Individuaalne tegevus, Tunnihind 30 eurot/isik
	<b>Liikumine väljaspool eluruume</b>	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (nt ühis) transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).  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).	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 30 eurot/isik
<b>Hõivatus</b>	<b>Töötamise toetamine</b>	Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö otsimisel ja/või säilitamisel sh: a) Sobivaks tööks inimese töösuutlikkuse hindamine - töösuutlikkuse 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.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 30 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik

		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.		
	<b>Töösarnase või rakendus-tegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas</b>	Tähenduslike 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.  Rakendus töö- ja/või tegevuskeskuses - rakendustegevused inimese aktiveerimiseks. Töösarnase ja rakendustegevusega seotud toimetulekuoskuste grupid, huvidel põhinevad tegevusringid jm, mis tagavad piisava hõivatuse.  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.	Grupi tegevus	grupi tegevus tunnihind 15 eurot/isik
	<b>Õppimise toetamine</b>	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 Grupi tegevus	I Individuaalne tegevus, Tunnihind 40 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 20 eurot/isik
	<b>Rakendus kogukonnas</b>	Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks, sh vabatahtliku tegevuse leidmine. Juhendamine või abistamine kogukonna tegevustega liitumisel.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 30 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 15 eurot/isik
<b>Vaba aeg ja huvitegevus</b>	<b>Vaba aja ja huvitegevuse toetamine</b>	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 liitumisel. Individuaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tegevustega liitumisel toetamine.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 30 eurot/isik  grupi tegevus tunnihind 15 eurot/isik



<b>Eluase</b>	<b>Toetus elukoha vahetusel</b>	<p>Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispindadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist.</p> <p>Kolimisplaan/üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös kliendi ja tema perega tegevusplaani koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks, toetuse ja teenuse vahetuse sujuvaks üleminekuks.</p> <p>Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm).</p> <p>Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.</p>	Individuaalne tegevus	Individuaalne tegevus Tunnihind 35 eurot/isik
<b>Igapäevaeluga toimetulek</b>	<b>Igapäevaelu toetamine</b>	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>Söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel.</li> <li>Enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms.</li> <li>Majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes.</li> <li>Rahadega toimetuleku toetamine, sh toetus eelarve planeerimisel ja raha kasutamisel, rahaliste toimingute tegemisel, pangateenuste kasutamisel, arvete tasumisel, sh võlgade tekkimise vältimine.</li> <li>Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega, regulaarsed tegevused sissetuleku tagamiseks, nt KOV toimetulekutoetus jms ühekordsed toetused.</li> </ol>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, Tunnihind 35 eurot /isik grupi tegevus tunnihind 10 eurot/isik
	<b>Ettevalmistus iseseisvumiseks</b>	<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>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus	Individuaalne tegevus, tunnihind 25 eurot/isik grupi tegevus 10 eurot/isik

MTÜ Virumaa Tugiteenused

Ene Augasmägi