



KOGUKONNATÖÖ  
MEESKOND

## Pikaajaline individuaalne tugi, mis aitab psüühikahäirega inimesel iseseisvalt oma elukeskkonnas toime tulla.

Kogukonnatöö meeskonna tegevusjuhendaja pakub sõltuvalt inimese vajadusest kas igapäevaelu toetamise või toetatud elamise teenust.

Teenuse kasutaja saab oma tegevusjuhendaja. Koostöö tegevusjuhendajaga toimub omavahel kokku lepitud eesmärkide alusel ning põhineb vastastikusel usaldusel ja lugupidamisel. Teenuse saaja ja tegevusjuhendaja kohtumised toimuvad vastavalt kokkuleppele kas teenuse saaja kodus, ametiasutuses või mujal. Pakume teenust, mis on vabatahtlik ning kestab seni, kuni inimene seda vajab. Teenuse kasutaja saab tuge ja nõustamist, et teha ise oma elu puudutavad otsused.

Teenus sobib Tallinnas elavale raske psüühikahäirega täisealisele inimesele, kes vajab:

- pikaajalist tuge igapäevaelu oskuste ja harjumuste kujundamisel
- usaldusväärset inimest, kes abistab asjaajamistel
- tuge teiste teenuste ja abivõimaluste leidmisel (koduteenus, sotsiaaltoetused jms)
- tuge tervise eest hoolitsemisel
- tuge ühiskonnaelus osalemisel
- nõustamist seoses töötamise ja õppimisega
- tugivõrgustiku kaasamist toimetuleku soodustamiseks või kriiside lahendamiseks

### Teenuse käigus:

- nõustame isiklike eesmärkide seadmisel, koostame koos teenuse saajaga (ja eestkostjaga, kui ta on määratud) tegevusplaani ja toetame tegevuste planeerimisel
- tuleme kohtumistele toetavaks saatjaks (nt ametiasutused, kool, töökoht, arstivisiit, kohtumised pereliikmetega jm)
- juhendame teiste teenuste taotlemisel ja nende kasutamisel (nt avalikud teenused, sh tööturu-, sotsiaal- ja tervishoiuteenused, raamatukogud jm)
- aitame ametiasutustes asjaajamistel (nt täita blankette ja taotlusi)
- juhendame psüühikahäirega toimetulekul, suhtlemisel teiste inimestega, töö otsimisel ja töökoha säilitamisel, aja planeerimisel, raha planeerimisel, interneti kasutamisel, tervisliku eluviisi (sh toitumise ja liikumise) osas, kodu korrashoiul, poes käimisel ja vaba aja tegevustes ning muudel teemadel
- pakume tuge ja külastame haiglasoleku ajal
- nõustame keeruliste olukordadega toimetulekul

- pakume teenuse kasutaja nõusolekul tuge ja nõustamist tema tugivõrgustikule (nt lähedased) – kuidas nemad saaksid toetada haigusest taastumist ja igapäevaelu toimetulekut

### **Oluline teada!**

- aitame vajadusel teenuse saamiseks vajalikud dokumendid vormistada
- võimaldame kohtumisi kuni 2 korda nädalas ja vähemalt 4 tundi kuus igapäevaelu toetamise teenuse puhul ning vähemalt 2 tundi nädalas toetatud elamise teenuse puhul
- võimaldame nõustamist nii kohtumistel kui ka telefoni teel
- pakume teenust eesti ja vene keeles tööpäevadel ajavahemikus 08.00-18.00, erandkorras töövälisel ajal kokkuleppel tegevusjuhendajaga
- vastame e-kirjale kolme tööpäeva jooksul
- kui tegevusjuhendaja ei saa telefonikõnele kohe vastata, siis ta helistab tagasi esimesel võimalusel samal või järgmisel tööpäeval
- pakume tegevusjuhendaja äraoleku ajaks asendustöötaja
- aitame meeles pidada kohtumiste aegasid. Näiteks anname vajadusel kirjalikult järgmise kohtumise aja ja/või saadame meeldetuletuse SMS-i teel
- saadame soovi korral vaimse tervisega seotud infokirju, kutseid üritustele jms

**Täiendava info saamiseks ja teenuste taotlemiseks kogukonnatöö meeskonnast palume pöörduda tööpäevadel kell 9.00-17.00 telefonil 5551 1233 või e-posti aadressil [maaris.kameneva@vaimnetervis.ee](mailto:maaris.kameneva@vaimnetervis.ee).**

---

Meie teenused ei ole mõeldud:

- vanaduspensioniealistele dementsuse diagnoosiga inimestele, kellel ei ole dementsuse diagnoosile lisaks muud raske, sügava või püsiva kuluga psüühikahäiret
- inimestele, kellel on vaimne alaareng või orgaanilised psüühikahäired ajukahjustusest, düsfunktsioonist või somaatilisest haigusest juhtiva psüühikahäirena
- inimestele, kelle juhtiv diagnoos on sõltuvushäire

