

Lisa 5

Tugiteenuste komponentide loetelu

Tugiteenuste komponentide loetelu annab täpse ülevaate teenuse planeerimiseks vajalikest tugiteenuste komponentidest. Tugiteenuste komponente võivad pakkuda erinevad teenuseosutajad ja pakkumust ei pea esitama kõigi teenuste osade osutamiseks. Sotsiaalkindlustusameti poolt kinnitatud maksumus (Lisa 4) märkida selle teenuse juurde, millist teenust soovite osutada. Eraldi hind tuleb pakkuda tegevusele projektis osalejaga, tegevusele pereliikmega ja tegevusele grupis kui tegevuse läbiviimise võimalus on märgitud kolmel erineval moel.

Esitame pakkumuse järgnevate tugiteenuse komponentide osutamiseks

**Üks tund - 60 minutit teenust*

TUGITEENUSE KOMPONENDID

Tugiteenuse eesmärk on tagada paindlikkus ja terviklik lähenemine teenuse sisu planeerimisel, mis arvestaks kõiki eluvaldkondi. Komponentipõhine lähenemine võimaldab kombineerida ühte teenussüsteemi nii tänaseid erihoolekande ja rehabilitatsiooniteenuse sarnaseid sisutegevusi kui ka kogukonna ressursse.

Tugiteenuse 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 inimese 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, otsesest tööd inimesega ja järeltööd, vajadusel dokumenteerimist. Kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.

Tegevused projektis osalejaga on individuaalsed tegevused projektis osalejaga ehk teenuse osutamine ühele inimesele.

Tegevused pereliikmega on suunatud toetama ja abistama hoolduskoormusega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema, kuid fookus on projektis osalejal.

Tegevus grupis on tegevus kus abivajajad osalevad tegevuses grupina, mille suurus on 2-12 inimest.

Komponent	Tegevus	Tegevuse kirjeldus	Tegevuses osaleja
Sotsiaalsete suhete komponent	Sotsiaalsete suhete toetamine	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);	Tegevus projektis osalejaga 50 Tegevus pereliikmega 50 Tegevus grupis 25

		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 tugiisiku teenuse tegevuste läbiviimine, mis on kirjeldatud Sotsiaalhoolekande seaduses KOV teenusena.	
Vaimse tervise komponent	Taastumise ja vaimse tervise haigusega toimetuleku toetamine	<p>Tegevused, mis on suunatud taastumisteedekonna protsesside toetamiseks.</p> <p>a) Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning teiste tegevusi läbi viivate praktikuteni edasi jõudmise tagamine.</p> <p>b) Raviarstiga koostöös sobiva ravi ja seda toetavate taastumistegevuste planeerimine, sh ohumärkide plaani ja kriisikaardi koostamine koostöös oluliste tugivõrgustiku liikmetega (lähedased, vaimse tervise õde jt).</p> <p>c) Nõustamine ja tugi haiguse, selle sümptomite, ravi ja ravimi kõrvalmõjudega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</p> <p>d) Nõustamine ja tugi haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</p> <p>e) Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.</p> <p>f) Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad, sh nt kognitiivne remediatsioon (ajutreening), erinevad loovteraapiad, tegevusteraapia jms.</p> <p>Pere nõustamine ja koolitus. Vaimse tervise alane nõustamine, koolitus, grupinõustamine perele: informeerimine, emotsionaalne ja praktiline tugi ning juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja -toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga 55</p> <p>Tegevus pereliikmega 55</p> <p>Tegevus grupis 30</p>
	Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine	<p>Teenuskomponendi tegevused on suunatud abivajajate kognitiivsete võimete arendamiseks ja säilitamiseks, sh nii intellektipuudega inimestele kui tõsise vaimse tervise haigusega inimestele. Motoorse võimekusega tegelemine aitab kaasa vaimse tervise stabiilsusele ja vaimse võimekuse säilimisele.</p> <p>Teraapiad ning tegevused vaimse ja motoorse võimekuse säilitamiseks ja arendamiseks, sh:</p> <p>a) erinevad loovteraapiad;</p> <p>b) sotsiaalpedagoogi, eripedagoogi, logopeedi nõustamine ja tegevused, nt alternatiivkommunikatsiooni vahendite kasutama õppimine – PCS, piktogramm;id;</p> <p>c) sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine, sekkumiste planeerimine);</p> <p>d) sensoorne dieet (meelte tasakaalustamine), tunnetuslik suhtlemine;</p> <p>e) füsioteraapia, sh loomade kaasamine teraapiates;</p> <p>f) erinevad tegevusteraapilised tegevused, sh tegevusteraapia jms.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga 55</p> <p>Tegevus pereliikmega 55</p> <p>Tegevus grupis 30</p>
	Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia	<p>Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbitöötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks, oma keha tunnetuseks jms. Psühholoogiline nõustamine, psühhoteraapia perele (psüühilise erivajadusega inimese hooldus- ja toetuskoormusega kaasnevate olukordadega toimetulekuks), sh teraapia koos abivajava inimesega.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga 55</p> <p>Tegevus pereliikmega 55</p> <p>Tegevus grupis 30</p>

		Psühholoogiline nõustamine psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele (individuaalne, grupis, laagrites vm).	
	Kogemus-nõustamine	<p>Nõustamine saab olla psüühikahäire kogemusega inimese, sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse.</p> <p>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 - grupid 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> <p>Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv grupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala praktikutega ka kogemusnõustajad.</p> <p>Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste tugi, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja, kellel on kogemus olla ise samas olukorras pereliige.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga 55</p> <p>Tegevus pereliikmega 55</p> <p>Tegevus grupis 30</p>
	Riski- ja probleemse käitumise juhtimine	<p>Etteplaneeritud ja kavandatud tegevused inimesel esineva riski- ja probleemse käitumise maandamiseks ja olukordade ennetamiseks.</p> <p>Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmine, suitsiid, agressiivsus, oht lastele). Tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine tugimeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Inimese ettevalmistus kriisiolukorraks, nt harjutamine ja õpetamine kriitilistes olukordades käituma - turvalisuse tagamise ja abi kutsumise oskused.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga 55</p> <p>Tegevus pereliikmega 55</p>
Füüsilise tervise komponent	Füüsilise tervise alane nõustamine ja toetus	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).	<p>Tegevus projektis osalejaga 50</p> <p>Tegevus pereliikmega 50</p> <p>Tegevus grupis 25</p>
	Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimaluste soodustamine: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste leidmise toetamine.	Tegevus projektis osalejaga 50

		Liikumisharjumuste kujundamine, -parandamise või -säilimise toetamine, võimetele sobiva liikumisvõimaluse leidmise toetamine.	Tegevus pereliikmega 50 Tegevus grupis 25
	Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks	Füsioteraapiline nõustamine jm teraapilised tegevused füüsilise tervise toetamiseks. Tegevusega tagatakse inimesele tema füüsilise sooritusvõime ja tegevuskeskkonnaga seotud hindamine ja kohanduste soovimine. 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 ning kasutama õpetamist spetsialisti poolt (füsioterapeut, tegevusterapeut vms, kellel on vastav õigus ja pädevus). On samuti inimese ja tema lähedaste nõustamine, sh ergonomiliste abistamise võtete õpetamine inimese elu- ja tegevuskeskkonnas. Ei sisalda füsioteraapilist ravi (passiivseid tegevusi).	Tegevus projektis osalejaga 50 Tegevus pereliikmega 50 Tegevus grupis 25
	Liikumine eluruumides	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 ning tegutsemiseks.	Tegevus projektis osalejaga 50 Tegevus pereliikmega 50
	Liikumine väljaspool eluruumi	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Tugi (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).	Tegevus projektis osalejaga 50 Tegevus pereliikmega 50 Tegevus grupis 25
Hõivatuse komponent	Töötamise toetamine	Töötamise toetamise raames toetatakse abivajajat töö otsimisel ja/või säilitamisel: a) töösuutlikkuse hindamine - töösuutlikkuse ja -oskuste, ressursside ja riskide hindamine ning kaardistamine, praktiliste töötegevuste käigus sobivate töövaldkondade väljaselgitamine; b) vajaliku toe ja tööotsingute planeerimine; c) esmane karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks; d) töö leidmine - tugi 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) juhendamine tööga alustamisel, töötamise ajal ja töö lõpetamisel. Töötamise toetamise tegevused võivad toimuda teenuseosutaja juures, tööandja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 25
	Töösarnase või rakendus-tegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas	Töösarnase või rakendusliku tegevuse teostamise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus saab teha võimetekohaseid ülesandeid jõukohases tempos ning sealjuures on tagatud vajalik ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töösarnased tegevused toimuvad teenuseosutaja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes.	Tegevus grupis – ei osuta

Hõivatuse komponendi arvestuslik isikupõhine kalendriaasta piirhind 2025-2026.a on 2280 eurot.

	Õppimise toetamine	Õppimise toetamine - tugi õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel. Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine. Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 25
	Rakendus kogukonnas	Vabatahtliku töö või muude võimaluste leidmine kogukonda panustamiseks, sh vabatahtliku tegevuse leidmine. Juhendamine ja/või abistamine kogukonna tegevustega liitumisel.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 25
Vaba aja ja huvitegevuse komponendid	Vaba aja ja huvitegevuse toetamine	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine. Huviringides osalemise toetamine tegevuskeskuses või kogukonnas. Tugi huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel ning tegevustega liitumisel. Individuaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tugi tegevustega liitumisel.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 20
Elukoha komponent	Toetus elukoha vahetusel	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega seotud teenuse valikul, võimalike elamispiirangudega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist või toimetulekut. Kolimisplaan/üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös abivajaja ja tema perega tegevusplaani koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks ja sujuvaks üleminekuks. Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm). Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.	Tegevus projektis osalejaga 45 Tegevus pereliikmega 45
Igapäevaelu komponent	Igapäevaelu toetamine	Tugi vastavalt inimese vajadusele ja võimekusele. Igapäevaelu toetamise raames toetatakse inimest 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; b) enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms; c) majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes; d) rahadega toimetuleku toetamine, sh tugi eelarve planeerimisel ja raha kasutamisel, rahaliste toimingute tegemisel, pangateenuste kasutamisel, arvete tasumisel, sh võlgade tekkimise vältimine; e) asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega, regulaarsed tegevused sissetuleku tagamiseks, nt KOV toimetulekutoetuse taotlemisel abistamine.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 20
	Ettevalmistus iseseisvumiseks	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/laagri, individuaal- või grupitöö viisil. Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispinnal. Kohanemise toetamine - üleminekut võimaldav ja kohanemist toetav tegevus, sh uue teenuse osutajaga tutvumise periood, mis tagaks sujuvama ülemineku teenuste vahel.	Tegevus projektis osalejaga 40 Tegevus pereliikmega 40 Tegevus grupis 20