



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

## Töövõime hindamine



Lihtsas keeles selgitused töövõime hindamisest  
ja  
töövõime hindamise ja puude tuvastamise  
taotlusvormi täitmise juhised

## Sissejuhatus

Seda materjali võivad kasutada inimesed, kes soovivad saada ülevaadet töövõime hindamise põhimõtetest ja puude tuvastamisest.

Samuti need inimesed, kellele tundub taotluse täitmine keeruline.

Selgitame siin lihtsas keeles töövõime hindamise ja puude tuvastamisega seotud mõisteid ja taotluse täitmist.

Lihtsasse keelde sõnastas juhendi 2016. aastal Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit koostöös Enese esindajatega.

Juhendit on täiendatud 2017. aastal ja 2020. aastal.

### **Enne töövõime hindamise taotlemist:**

1. pead minema vähemalt 6 kuud enne oma arsti (nt perearsti) vastuvõtule
2. räägi arstile, et lähed töövõimet hindama ja
3. palu tal sinu terviseseisundist tingitud piiranguid kinnitavad diagnoosid koos piirangute kirjeldustega sisestada tervise infosüsteemi (e-tervis).
4. Sul endal on samuti võimalik kontrollida terviseandmete olemasolu ID-kaardiga või mobiil-ID-ga interneti kaudu: [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee)  
Arstil käimise tulemused (terviseandmed) leiad seal lingi „Epikriisid“ alt.

Töövõime hindamist ja puude tuvastamist saad taotleda ühe ja sama **taotlusvormiga** Töötukassa kaudu.

**Taotlusvormi** saad Töötukassa klienditeenindustest või Töötukassa kodulehelt <https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/toovoime-hindamine>

Taotlust võid täita üksi või kasutades teise inimese abi.  
Nt mõne sulle lähedase inimese abi või Töötukassa töötaja abi.

Taotluse võid täita paberil ja saata posti teel või minna taotlust täitma Töötukassasse või esitada interneti kaudu e-töötukassas <https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/toovoime-hindamine>

Seda, kuidas taotlusvormi täita, saad vaadata juhendi **[lk 15](#)**.

**Juhend koosneb kolmest osast:**

1. – mõisteid selgitav osa asub [lk 4](#)–7;
2. – töövõime hindamist selgitav osa asub [lk 8](#)–15;
3. – taotlusvormi täitmise juhiste osa asub [lk 16](#)–58.

## Mõisted

**Taotlusvorm** on küsimustik, mida on vaja täita **töövõime hindamiseks** ja **puude tuvastamiseks**.

**Töövõime hindamine** on sinu **tegutsemisvõime** kindlaks tegemine. Selle juures arvestatakse sinu tervises seisundit ja sinu enda hinnangut oma tegutsemisvõimele.

**Tegutsemisvõime** all mõeldakse sinu **võimet teha igapäevaelu tegevusi**. Näiteks liikuda, kasutada käsi, õppida uusi tegevusi jne.

**Puue** on pikaajaline või püsiv seisund, mis takistab Sul toime tulla **igapäevaelu toimingutega**.

**Igapäevaelu toimingute** all mõeldakse selliseid tegevusi nagu liikumine, suhtlemine, riietumine, söömine, enda pesemine ja WC-s käimine jne.

**Puude tuvastamise** käigus hindab Sotsiaalkindlustusamet, kas sul on puue ja millise **raskusastmega** see on.

**Puude raskusastmed** on: keskmine, raske ja sügav.

**Keskmine puue** on siis, kui inimesel igapäevatoimingud ja ühiskonnaelus osalemine on raskendatud.

**Raske puue** on siis, kui inimesel igapäevatoimingud ja ühiskonnaelus osalemine on piiratud.

**Sügav puue** on siis, kui inimesel igapäevatoimingud ja ühiskonnaelus osalemine on täielikult takistatud.

Puuet tuvastatakse dokumendipõhiselt.

Töövõimet hinnatakse kas **dokumendipõhiselt** või **visiidipõhiselt**.

**Ekspertiisimeeskond** on erinevate arstide ja spetsialistide meeskond, keda kasutatakse **visiidipõhisel** töövõime hindamisel.

Sellesse meeskonda võivad kuuluda näiteks:

tegevusterapeut, logopeed, psühholoog või mõni teine spetsialist, keda kaasatakse eksperdiarvamuse andmiseks.

Töövõimet hindavad **Töötukassa ekspertarstid**.

Puude raskusastet tuvastavad **Sotsiaalkindlustusameti ekspertarstid**.

**Töötukassa ekspertarst** on arst, kes hindab töövõimet ehk sinu tegutsemisvõimet ja koostab selle kohta eksperdiarvamuse.

**Sotsiaalkindlustusameti ekspertarst** on arst, kes tuvastab puude ehk sinu igapäevaelu toimingutega hakkama saamise võimet ja koostab selle kohta eksperdiarvamuse.

Puude tuvastamise kohta saad täpsemalt lugeda Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt:

<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puude-tuvastamine#T%C3%B6%C3%B6alalise%20inimese%20puude%20tuvastamine>

**Experdiarvamus** on dokument, kus on kirjas, milliste tegevustega on sul raskusi ja mis on nende põhjused.

Vajadusel on seal kirjas **soovitused** sinu töötamise tingimuste kohta, abivahendite kasutamiseks ja töövõime parandamiseks.

**Terviseandmed** on sinu tervises seisundit ja ravi kirjeldavad dokumendid, mida sind ravinud arstid on koostanud. Terviseandmed asuvad tervise infosüsteemis (E-tervis).

**Tegutsemispiirangud** on takistused, mida sa tunned igapäevaelu toiminguid tehes.

**Valdkond** võtab kokku ühe kindla osa sinu võimetest ja tervisest, et uurida teatud tegevuste või töödega toimetulekut.

Näiteks, suhtlemise valdkonna all uuritakse, kas su nägemine, kuulmine ja rääkimine on piisavalt korras, et saaksid teiste inimestega suhelda.

**Võtmetegevus** on valdkonna all hinnatav tegevus, neid võib olla 2–3 igas valdkonnas.

Näiteks liikumise valdkonnas on 3 võtmetegevust: „liikumine eri tasapindadel“, „ohutu ringiliikumine“ ja „seismine ja istumine“.

**Töövõimet välistavad seisundid** on väga rasked haigused või terviseseisundid. Need seisundid on kirjas **lk 11** ([vaat siit](#)).

Sellises seisundis inimene tavaliselt ei saa tööd teha ja tema töövõime hinnatakse puuduvaks.

**Erijuhtum** on olukord, kui taotluse alusel inimese tegevuspiirangud ei põhjusta talle olulisi takistusi, kuid terviseandmetes on kirjas haigus, mille tõttu ta saab töötada osaliselt või üldse mitte.

Näiteks:

- Inimene liigub, näeb ja kuuleb hästi, kuid tal on väga raske nahahaigus, mille tõttu ei saa ta haiguse ägenemise perioodidel kodunt väljuda.
- Inimene saab erinevate valdkondade tegevusi teha väikeste takistustega, aga kokku raskendab see oluliselt tema võimet tööd teha.

Ekspertarst otsustab, millisel juhul on tegemist erijuhtumiga.

**Rehabilitatsioon** on sinu töövõimet ja iseseisvat toimetulekut parandav teenus.

Näiteks: füsioterapeudi või psühholoogi teenus.

Rehabilitatsiooni saamiseks **tegevuskava** koostab **puuduva töövõimega** inimestel **Sotsiaalkindlustusamet** ja **osalise töövõimega** inimestel **Töötukassa**.

**Tegevuskavas** on kirjas info selle kohta, millega sa saad hästi hakkama, millega vajad abi ja tegevused või teenused, mis on olulised sinu iseseisvuse ja toimetuleku parandamiseks.

Selle koostab spetsialistide meeskond ehk rehabilitatsioonimeeskond (sotsiaaltöötaja, arst, õde, psühholoog, terapeut, eripedagoog).

**Teenuseid** on erinevaid, näiteks:

tervishoiuteenus, rehabilitatsiooniteenus, erihoolekandeteenus, töötukassa teenused vähenenud töövõimega inimestele.

Teenused vähenenud töövõimega inimestele on näiteks kogemusnõustamine, kaitstud töö, tugiisikuga töötamine jne.

Nende teenuste kohta leiad infot Töötukassa kodulehelt: <https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/teenused-vahenenud-toovoimega-inimestele>

Teenust osutavad sulle arstid või spetsialistid, näiteks:

tegevusterapeut, psühholoog, eripedagoog, logopeed, kogemusnõustaja.

**Tervishoiuteenus on**

arsti tegevus inimese haiguse diagnoosimiseks ja ravimiseks või seisundi parandamiseks.

Töötukassa võib paluda sul minna tervishoiuteenuse osutaja (raviarsti) vastuvõtule, kui sa pole 6 kuud enne taotluse esitamist arstil käinud.

**Sotsiaalteenus on**

sulle spetsialistide poolt osutatud abi töövõime ja iseseisva toimetuleku parandamiseks.

Erinevad sotsiaalteenused, mida kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja saab sulle vajadusel soovitada on näiteks:

isiklik abistaja, koduhooldus, invatransport.

**Kõrvalabi on** igasugune teise inimese poolt sulle osutatud abi.

Aitaja võib olla ka sõber või perekonnaliige.

Näiteks: poes käimine koos sinuga, toiduvalmistamisel abistamine, lugemisel abistamine, dokumentide täitmine koos sinuga.

## Töövõime hindamise metoodika tutvustus

**Metoodika** tähendab seda:

- kuidas sinu töövõimet hinnatakse,
- milliseid küsimusi sinult selleks küsitakse,
- milliseid terviseandmeid kasutatakse.

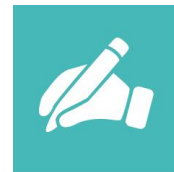
Töövõime hindamise metoodika on kooskõlas teiste Euroopa riikide töövõime hindamise põhimõtetega.

Töövõime väljaselgitamiseks hinnatakse tegutsemisvõimet **7 valdkonnas**:

1. Liikumine



2. Käeline tegevus



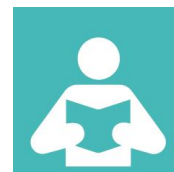
3. Teabe edasiandmine ja vastuvõtmine



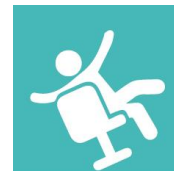
4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus



5. Õppimine ja tegevuste elluviimine



6. Muutustega kohanemine ja ohu tajumine



7. Suhtlemine





Igas valdkonnas on 2–3 **võtmetegevust**.

Võtmetegevused on näiteks:

- asjade liigutamine
- liikumine eri tasapindadel (nt treppidel)
- suhtlemisega hakkamasaamine

Töövõime hindamisel on olulised **sinu tegutsemisvõime** ja seda kinnitavad **terviseandmed**.

Arvesta taotluse küsimustele vastates sellega, mida tegelikult teha suudad.

„Ilma raskusteta“ tähendab, et suudad küsitud tegevusi teha

- korduvalt ja
- ilma suure jõupingutuse, valu ja hirmuta.

Metoodika kohta saad soovi korral

täpsemalt lugeda Sotsiaalministeeriumi kodulehelt:

[https://www.sm.ee/sites/default/files/tvh\\_metoodika\\_31.03.2020.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/tvh_metoodika_31.03.2020.pdf)

## **Töövõime hindamine**

Töövõime hindamise aluseks on **Töövõimetoetuse seadus**.

**Töövõime hindamine on** pikaajalise tervisekahjustusega inimese töövõime ulatuse tuvastamine.

**Pikaajaline tervisekahjustus** on 6 kuud või kauem kestev haigus.

Töövõime hindamise käigus selgitatakse välja sinu **tegutsemisvõime**.

Teades sinu tegutsemisvõimet,

saab Töötukassa sind aidata töö leidmisel ja töö hoidmisel.

Tegutsemisvõimet hinnatakse:

- sinu enda taotlusel kirjutatud vastuste ja selgituste alusel ja
- sinu kohta olemasolevate terviseandmete põhjal.

Töövõime hindamisel kasutatavateks **terviseandmeteks on**:

- eelneva 5 aasta arstil käimise andmed (haiguslood ehk epikriisid),
- eelneva 2 aasta ravimite, meditsiiniseadmete (abivahendite) ja haiguslehtede kasutamise andmed.

Töövõimet hindab vastava väljaõppega **ekspertarst**. Keerulisematel juhtudel võib ta kaasata ekspertiisimeeskonna ehk teha **visiidipõhise hindamise**.

Palun märgi töövõime hindamise taotlusele sind viimasel ajal ravinud arstid, kes on sinu **pikaajalise terviseseisundiga** tegelenud ja spetsialistide (psühholoog, sotsiaaltöötaja või tugiisik) kontaktid, kes saavad anda lisainfot sinu tegutsemisvõime kohta.

Töövõimet saab ja tohib ekspertarst hinnata ainult siis, kui su terviseandmetes on olemas tegutsemispiiranguid kinnitav diagnoos ja seisundi ning ravi kirjeldus.

Kui sa 6 kuu jooksul enne töövõime hindamise taotluse esitamist ei ole arsti juures käinud, annab Töötukassa aja, mille jooksul pead arsti vastuvõtul käima.

Ekspertarsti hinnang ja sinu enda hinnang tegutsemisvõimele on võrdselt tähtsad.

Selle pärast peab taotlus olema hoolikalt täidetud.

#### **Töövõime hindamisel arvestatakse:**

- **ravi,**
- **ravimite ja**
- **abivahendite**

**mõjuga tegutsemisvõimele.**

Ekspertarst annab hinnangu sinu tegutsemisvõimele, arvestades **ravi ja ravimite kasutamist** ning seda, kuidas need aitavad sul haigust kontrolli all hoida.

#### Näiteks:

Kui inimesele on määratud astmaravimid, mis hoiavad ära hingelduse ja jõuetuse tekkimise kõndimisel, siis hinnatakse inimese terviseseisundit nende ravimite kasutajana. Ei hinnata seda, mis juhtub siis, kui ta jätab ravimid võtmata.

Juhul, kui sulle on määratud ravimid, kuid sa ei saa neid mingil põhjusel kasutada, siis kirjuta sellest.

Samuti põhjus, miks sa ravimit kasutada ei saa.

Sel juhul hindab ekspertarst sinu tegutsemisvõimet ilma ravimita.

## Töövõime hindamisel arvestatakse abivahendite kasutamisega

Ekspertarst annab hinnangu sinu tegutsemisvõimele arvestades, milliseid **abivahendeid** sa tervises seisundist põhjustatud piirangute tõttu pead kasutama.

Seetõttu palun kirjelda taotluses kõiki abivahendeid, mida kasutad.

Näiteks:

- Käin poes kepiga, mis on vajalik tasakaalu hoidmiseks.

Kui sa ei kasuta abivahendit, mis sulle on välja kirjutatud või soovitatud, siis kirjuta põhjus, miks sa abivahendit kasutada ei saa.

Näiteks:

- Mul on jalaprotees, aga ei saa kasutada, sest kõnt läheb turse ja hakkab valutama.

Sel juhul hindab ekspert sinu tegutsemisvõimet ilma abivahendita.

Võid märkida ka need abivahendid, mida sa vajaksid aga mida sul ei ole.

**Töövõime hindamist võib ekspertarst teha erinevat moodi:**

### 1. Dokumendipõhine töövõime hindamine toimub:

- sinu esitatud taotluse ja tervise infosüsteemi terviseandmete alusel
- ja vajadusel sinu taotluses märgitud arstilt või spetsialistilt (nt sotsiaaltöötaja, psühholoog, füsioterapeut jne) täiendavalt küsitud andmete alusel.

Sellisel juhul koostab ekspertarst töövõime hindamise eksperdiarvamuse ilma sinuga kohtumata.

### 2. Visiidipõhine töövõime hindamine

Ekspertarsti juurde visiidipõhisele töövõime hindamisele on vaja minna siis, kui ekspertarstil ei ole võimalik dokumentide põhjal Sinu töövõimet hinnata.

Visiidipõhine hindamine toimub siis:

- sinu esitatud taotluse,
- terviseandmete ja

- ekspertarstiga kohtumisel selgunud andmete (näiteks testide tulemused) alusel.

#### Näiteks:

Inimene kirjeldab taotluses, et tal on piirangud liikumise valdkonnas, samuti on terviseandmetes diagnoos, mis kinnitab, et ta on kunagi vigastanud põlve.

Kuid ekspertarstil jääb nii kirjelduse kui terviseandmete põhjal ikkagi selgusetuks, kuivõrd see kunagi saadud vigastus inimese liikumist piirab.

Seetõttu kutsub ekspertarst inimese enda juurde ning küsib täpsustavaid küsimusi ja teeb ise või kaasab ekspertiisimeeskonnast spetsialiste (nt füsioterapeudi, psühholoogi jne), kes teevad talle vajadusel teste (nt vaatavad, kuidas ta liikuda suudab).

### **3. Töövõime hindamine töövõimet välistava seisundi korral**

Töövõimet välistava seisundi alusel hinnatakse inimese töövõime puudevaks, kui inimesel on üks neist rasketest haigustest või terviseseisunditest:

- pahaloomulise kasvaja vaevusi leevendav ehk parim toetav ravi, kui onkospetsiifilist ravi ei ole võimalik rakendada
- dialüüsiravi
- juhitud hingamine või pidev hapnikravi hingamispuudulikkuse tõttu
- dementsus
- mõõdukas või raske või sügav vaimne alaareng
- püsivalt voodihaige (ööpäevaringne kõrvalaabi vajadus)

Raske terviseseisund peab olema tõendatud diagnoosi või terviseandmetega.

Välistava seisundi esinemise korral ei pea tervet taotlusvormi täitma. Piisab, kui täidetakse ära taotlusvormi osad I–II.

Kui on soov puuet tuvastada või töövõimetoetust või puudega inimese sotsiaaltoetust taotleda, siis saab seda samal taotlusel ära märkida (vaata juhendis [lk 18](#)).

#### **Ekspertarst peab töövõime hindamise käigus:**

- seostama sinu poolt mainitud tegutsemispiirangud sinu haigusega;

- arvestama haiguse paranemise või raskenemise võimalustega;
- arvestama haiguse ravi ja
- abivahendite kasutamisega või mittekasutamisega;
- vajadusel andmete täpsustamiseks küsima arstidelt või spetsialistidelt andmeid juurde.

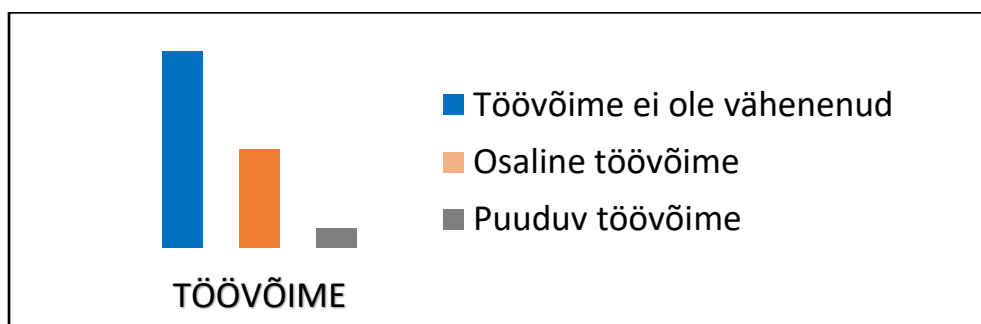
Sinu töövõime hindamise tulemusena koostab ekspertarst **eksperdiarvamuse**.

Seal on kirjas kõik andmed, millest ekspertarst hindamisel lähtus:

- ülevaade sinu terviseseisundist;
- sinu töövõimet mõjutavad tegutsemispiirangud ja nende raskusastmed erinevates valdkondades;
- tegevused, mida sul pole üldse võimalik teha või pole osaliselt võimalik teha;
- hinnang töövõime ulatusele (töövõime ei ole vähenenud, töövõime on osaline, töövõime puudub) koos põhjendusega;
- terviseseisundi muutumise võimalikkus tulevikus;
- töövõime ulatuse kehtivuse aeg koos põhjendusega;
- soovitused abivahendite, töövõime toetamise ja töötingimuste osas.

Ekspertiarvamus on Töötukassale aluseks **otsuse** tegemisel, kas:

1. sinu **töövõime ei ole vähenenud**
2. sul on **osaline töövõime**
3. sul on **puuduv töövõime**



**Töövõime ei ole vähenenud**, kui sul pole tegutsemispiiranguid või piirangud ei ole nii suured, et põhjustaksid osalise või puuduva töövõime.

**Osaline töövõime** on olukord, kui su töötamine on osaliselt takistatud.

**Töövõime puudumine** on olukord, kui sa ei saa oma tervise või vähese tegutsemisvõime tõttu üldse töötada.

Töövõime hindamisel arvestatakse sinu **kehalist ja vaimset võimekust**.

See tähendab, kas sul on füüsiliselt jõudu ning vaimset võimet ja tahet tegevusi teha.

**Ühe ja sama haiguse või puudega inimestel võib olla väga erinev töövõime ja puude raskusaste.**

Näiteks:

Kahel erineval inimesel, kellel mõlemal on jalg põlvest allpool amputeeritud, võib olla väga erinev tegutsemisvõime, kuigi nende diagnoos sama.

Üks neist on proteesiga hästi kohanenud, liigub palju ringi ja osaleb rahvaspordi üritustel.

Teine on pärast jala kaotust kaalus juurde võtnud, tema lihastes on vähe jõudu ja ta pole proteesiga kohanenud. Seetõttu liigub ta vaid ratastooli kasutades.

Näiteks:

Kahel erineval nägemise kaotanud inimesel võivad olla täiesti erinevad igapäevaelu toimingute oskused ja tegutsemisvõime.

Sündimisest saadik pime inimene võib osata paremini ohutult ringi liikuda ja igapäevaseid asju toimetada kui inimene, kes on nägemise kaotanud vanemas eas. Seda seetõttu, et teda on lapsest saadik õpetatud igapäevategevustega hakkama saama ja abivahendeid kasutama.

Vanemas eas nägemise kaotanud inimesel on kõike seda vaja õppida.

Seetõttu võibki olla sama diagnoosi ja puudega inimestel erinev töövõime ja puude raskusaste.

### **Töövõime otsuse kehtivusaeg**

Töötukassa kinnitab sinu osalise või puuduva töövõime kuni 5 aastaks. Kuid mitte kauemaks kui vanaduspensionieani.

Kehtivusaeg oleneb ekspertarsti hinnangust sinu seisundi muutumise kohta.

Samuti arvestatakse uute abivahendite ja ravimite tekke võimalusega.

Puuduva töövõime võib määrata kuni vanaduspensionieani, kui on töövõimet välistav seisund või kui terviseseisund on selline, mis ei muutu.

## Töövõime hindamise ja puude raskusastme tuvastamise ning toetuste taotlus

Enne taotluse esitamist peate olema käinud kuue kuu jooksul Teid põhiliselt raviva arsti või tervishoiuarsti vastuvõtul. Kui olemasolevate andmete põhjal ei saa töövõime ulatust määrata, on Eesti Töötukassal õigus suunata Teid ekspertarsti vastuvõtule visiidipõhisele hindamisele.

Osalise töövõime tuvastamise korral peate töövõimetoetuse saamiseks vastama vähemalt ühele aktiivsustingimusele (nt töötama, olema töötuna arvele võetud, õppima jmt).

Palun märkige kõikide valikuga vastuste puhul sobiv variant X-ga.

### I ÜLDOSA

#### 1.1. TAOTLEJA ANDMED

Eesnimi: .....	Perekonnanimi: .....
Isikukood:	
Kui Eesti isikukood puudub, märkige palun sünniaeg: ____ . ____ . ____ ja sugu: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N	
Välisriigi isikukood (kui see on olemas): .....	
Isikukoodi väljastanud riik: .....	
Postiaadress (töövõimekaardi ja puudega isiku kaardi saatmiseks): .....	

Põhiliselt raviv arst on nt perearst.

Taotluse I (esimesee) osas küsitakse kontaktandmete ja töötamise andmete kohta.



E-posti aadress: .....		Telefon: .....
<p>Kui Teil on kõne- või kuulmisraskus või muu takistus, mille tõttu Te ei saa telefoni teel suhelda, ja olete nõus, et taotlusega seotud küsimustes võetakse telefoni teel ühendust mõne Teile lähedase isikuga, nimetage palun kellega (ees- ja perekonnanimi, kontaktid):</p> <p>.....</p>		
<p><b>Juhul, kui Teie elukoht on nii Eestis kui ka mõnes teises riigis, nimetage välisriik ja elukoha aadress välisriigis:</b></p> <p>.....</p>		
<p><b>Välisriigis elamise/töötamise andmed</b>  Juhul, kui elate/töötate või olete elanud/töötanud välisriigis, nimetage see riik ja seal elamise/töötamise perioodid kuupäevalise täpsusega.</p> <p>.....</p>		
<b>Riik</b>	<b>Periood</b>	<b>Juhul, kui töotasite selles riigis viimase 5 aasta jooksul, siis märkige kellena töotasite (vastamisel arvestage kõiki töövorme)</b>

Kui elad ainult Eestis, ei pea sa seda täitma.

Kui töötad ainult Eestis, ei pea sa ka seda tabelit täitma.

## TAOTLEJA ESINDAJA ANDMED

Palume täita esindaja (volitatud esindaja, lapsevanema, eestkostja) andmed, kui taotleja on alla 18-aastane või kui taotlejale on määratud eestkostja või esindaja.

Eestkostja/lapsevanem

Volitatud esindaja

Eesnimi/Nimi: .....	Perekonnanimi: .....
Isikukood: _____	
E-posti aadress: .....	Telefon: .....
Postiaadress: .....	

Kui sul on piiratud teovõime

või sind esindab volikirja alusel teine isik,  
siis kirjuta taotlusse enda esindaja  
andmed.

Kui taotleja esindaja on juriidiline isik, siis märkige palun juriidilise isiku volitatud esindaja nimi:

.....

**Juhul, kui taotluse esitab volitatud isik, palume lisada taotlusele esindusõiguse aluseks olev volikiri.**

## TAOTLEN HINDAMIST:

<input type="checkbox"/>	Töövõimehindamist
<input type="checkbox"/>	Töövõimetoetust
<input type="checkbox"/>	Puude raskusastme tuvastamist
<input type="checkbox"/>	Puudega tööealise inimese toetust
<input type="checkbox"/>	Puudega vanema toetust (makstakse ühele puudega vanematest või last üksi kasvatavale puudega vanemale, eestkostjale või hoolduspere vanemale)

Kui taotled töövõime hindamisele lisaks puude tuvastamist ja toetuseid, märgi see kindlasti siia ära.

Millisesse töötukassa esindusse soovite küsimuste korral pöörduda?

.....

**Nõusolek tervise infosüsteemis olevate terviseandmete töötlemiseks**

Ekspertarstid ning töötukassa ja sotsiaalkindlustusameti töötajad, peavad sinu andmeid kasutama.

Hindamist saab teha ainult siis, kui annad terviseandmete kasutamiseks nõusoleku.

Olen nõus, et Eesti Töötukassa ja Sotsiaalkindlustusamet töötlevad töövõime hindamise ja puude raskusastme tuvastamise eesmärgil:

<input type="checkbox"/>	minu / minu eestkostetava tervise infosüsteemis olevaid andmeid (sissekandeid teinud arstide ja nende sisestatud terviseandmete, sh visiitide, haiglas viibimiste ning ravimite kohta). Eelnimetatud andmeid töötlevad üksnes arstiõppe läbinud töötajad ning töövõime hindamisse kaasatud tervishoiuteenuse osutaja. Tervise infosüsteemi sissekande teinud arsti nime ja sissekande tegemise aega töötlevad vastava õigusega töötajad.
--------------------------	--

Olen teadlik, et käesolev nõusolek laieneb ka tervise infosüsteemis olevatele isikuandmetele, millele juurdepääsu olen tervishoiuteenuse osutajatele keelanud.

Olen teadlik, et mul on õigus oma nõusolek igal ajal tagasi võtta (nõusolekut ei saa tagasi võtta tagasiulatuvalt), esitades vastav sooviavaldus Eesti Töötukassale või Sotsiaalkindlustusametile.

Isikuandmete töötlemise tingimustega on võimalik tutvuda töötukassa veebilehel [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) või Sotsiaalkindlustus-ameti veebilehel [www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee).

## 1.2.TÖÖVÕIME HINDAMISE JA TÖÖVÕIMETOETUSE OTSUSTE, PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE TEATISE JA TOETUSTE KÄTTESAAMISE VIISID

<b>Palun väljastada OTSUSED/TEATIS:</b>			
<b>Taotlejale</b> <input type="checkbox"/>		<b>Eestkostjale/lapsevanemale</b> <input type="checkbox"/>	
<b>Volitatud esindajale</b> <input type="checkbox"/>			
Palun märkige otsuste ja teatise kättesaamise viiside loetelust ainult <b>üks</b> variant X-ga.			
<b>Soovin saada TÖÖVÕIME HINDAMISE JA TÖÖVÕIMETOETUSE OTSUSED*:</b>			
<input type="checkbox"/>	<b>E-postiga</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Lihtkirjaga</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Töötukassa esindusest</b> Soovine eelteavitust, et otsusele võib järele tulla: <b>E-kirjaga</b> <input type="checkbox"/> <b>Telefoni teel</b> <input type="checkbox"/>		
<b>Soovin saada PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE TEATISE:</b>			
<input type="checkbox"/>	<b>Lihtkirjaga</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Tähitud kirjaga</b>
<input type="checkbox"/>	<b>E-kirjaga (e-kirjaga saadetakse otsus, kui puude raskusastet ei tuvastatud)</b>		

Pane kirja üks sulle sobiv otsuste kättesaamise viis. Kirjuta vastavasse ruutu X.

\* Töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsus ning eksperdiarvamus on kättesaadav ka töötukassa iseteenindusportaalist [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) ja eksperdiarvamus on lisaks veel kättesaadav patsiendiportaalist [www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee).

<b>Palun kanda TOETUSED:</b>	
<b>Taotleja arvelduskontole Eestis:</b>	<input type="checkbox"/>
Pangakonto number: _____	
<b>Taotleja arvelduskontole välisriigis taotleja kulul:</b>	<input type="checkbox"/>

Pangakonto number: _____	
SWIFT/BIC kood:	
Panga nimi:	
Teise isiku sh kohaliku omavalitsuse või muu asutuse arvelduskontole Eestis: (võimalik valida, kui käesolev taotlus allkirjastatakse töötukassas või sotsiaalkindlustusametis kohapeal, esitatakse digitaalselt allkirjastatuna või notariaalselt tõestatuna)	<input type="checkbox"/>
Teise isiku ees- ja perekonnanimi/ kohaliku omavalitsuse või muu asutuse nimi:	
Teise isiku isikukood: _____	
Pangakonto number: _____	
Viitenumber:	
<b>Posti teel kojukandega taotleja kulul:</b> kirjutage kojukande aadress: ..... .....	<input type="checkbox"/>
<b>Posti teel kojukandega töötukassa/ sotsiaalkindlustusameti kulul taotleja aadressil, kuna olen sügava puudega ja:</b> - mul on liikumistakistus; - ma elan hajaasustusalal ja pangateenus on mulle raskesti kättesaadav. Põhjendage oma soovi ..... ..... <b>Juhul, kui taotlete posti teel kojukannet töötukassa/sotsiaalkindlustusameti kulul, märkige palun eespool nimetatud makseviisidest lisaks üks alternatiivne makseviis juhuks, kui kojukannet töötukassa/sotsiaalkindlustusameti kulul ei võimaldata.</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Juhul kui soovite töötukassa poolt makstavat töövõimetoetust saada erineval viisil või erinevale kontole kui puude toetust, siis palun märkige, millisel viisil soovite töövõimetoetuse maksmist ja täiendage ülevalpool vastava makseviisi juures andmeid.

### Töövõimetoetus kanda:

Taotleja arvelduskontole Eestis	<input type="checkbox"/>
Taotleja arvelduskontole välisriigis taotleja kulul	<input type="checkbox"/>
Teise isiku sh kohaliku omavalitsuse või muu asutuse arvelduskontole Eestis	<input type="checkbox"/>
Posti teel kojukandega taotleja kulul	<input type="checkbox"/>
Posti teel kojukandega töötukassa/sotsiaalkindlustusameti kulul taotleja aadressil	<input type="checkbox"/>

**Juhul, kui Teile makstakse töövõimetoetusega samal eesmärgil makstavat toetust, pensioni või muud rahalist hüvitist välisriigist, kirjutage:**

toetust, pensioni või muud rahalist hüvitist maksev välisriik	
välisriigist saadava toetuse, pensioni või muu rahalise hüvitise liik, summa ja maksmise periood (lisage taotlusele ka seda tõendav dokument, nt toetuse, pensioni või hüvitise määramise otsus)	

### 1.3. ARSTID JA TEISED SPETSIALISTID

Kas olete käinud viimase kuue kuu jooksul arsti vastuvõtul? JAH  EI

Kui elate või töötate välismaal ja olete seal käinud viimase kuue kuu jooksul arsti juures, kirjutage palun, kus riigis:

.....

#### 1.3.1. Nimetage arstid, kellel on andmed Teie töövõime hindamiseks oluliste tervisehäirete kohta.

Märkige siia ainult need arstid, kes on Teie püsivat haigust diagnoosinud või ravinud.

Vähemalt ühe arsti nimetamine on kohustuslik.

<b>ARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu)	
<b>ARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu)	
<b>ARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu)	

Vajaduse korral saame nende arstidega sinu terviseandmeid täpsustada.

Kui täidad taotluse e-töötukassa kaudu, siis on need andmed juba eeltäidetud.

Kui midagi on puudu, siis saad täiendada ja märkida arsti nime ja muud andmed, mida tead.

<b>ARST</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu)	

**1.4.2. Soovi korral nimetage spetsialistid, kes saaksid vajaduse korral anda lisaandmeid Teie tegutsemispiirangute kohta.**

<b>SOTSIAALTÖÖTAJA</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
<b>PSÜHHOLOOG</b>	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
<b>SOTSIAALTEENUSE OSUTAJA</b> (sh tugiisik, erihoolekandeteenuse või rehabilitatsiooniteenuse osutaja)	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	
<b>MUU</b> (palun täpsustage)	
Ees- ja perekonnanimi	
Asutus	

Kui on vaja, saame nende inimeste käest küsida lisaandmeid sinu töövõime hindamiseks.

Märgi tabelisse spetsialisti nimi ja asutus.



## II TÖÖVÕIMET VÄLISTAVAD SEISUNDID

Alljärgnevalt loetletud seisundite korral menetletakse Teie taotlust lihtsustatud korras. Kui töövõimet välistav seisund ei leia ekspertiisi käigus kinnitust, palutakse Teil hiljem täita töövõime hindamise taotlus täismahus.

### 2.1. Kas Teil on mõni alljärgnevalt loetletud seisund?

JAH  EI

- pahaloomulise kasvaja vaevusi leevendav ehk parim toetav ravi, kui onkospetsiifilist ravi ei ole võimalik rakendada;
- dialüüsravi (neeruasendusravi);
- juhitud hingamine või pidev hapnikravi hingamispuudulikkuse tõttu;
- dementsus;
- mõõdukas või raske või sügav vaimne alaareng;
- püsivalt voodihaige (ööpäevaringne kõrvalabi vajadus).

Kui sul ei ole ühte neist väga rasketest haigustest, täida taotlust edasi.

Kohustun Eesti Töötukassale viivitamata teatama asjaoludest, mis mõjutavad minu õigust saada töövõimetoetust ja selle suurust, sealhulgas välisriiki elama ja tööle asumisest ning välisriigis saadavast töötasust, töötuskindlustushüvitisest, vanemahüvitisest, ajutise töövõimetuse hüvitisest ja pensionist ning töövõimetoetusega samal eesmärgil makstavast toetusest, pensionist või muust rahalisest hüvitisest.

Olen teadlik, et Eesti Töötukassa võib nõuda õigusliku aluseta määratud ja makstud töövõimetoetuse minult tagasi.

2.2. Kui märkisite punktis 2.1 välistava seisundi vastuseks JAH ja ei soovi taotlusvormi edasi täita, allkirjastage taotlusvorm.

\_\_\_\_\_

(kuupäev)

\_\_\_\_\_

(taotleja nimi ja allkiri)

\_\_\_\_\_

(kuupäev)

\_\_\_\_\_

(taotleja esindaja nimi ja allkiri)

### III TÖÖTAMINE

Kui Teil on praegusel töökohal tervise tõttu raskusi tööülesannete täitmisega, kirjeldage neid palun.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arvesta vastates oma tervise seisundiga. Kirjutada nii füüsilistest kui vaimsetest probleemidest.

Mida sa töö juures teha ei saa?

Miks on see raske?

Kui tihti on seda rasket tegevust vaja teha?

Kuidas sa ennast pärast sellist tegevust tunned?

Kui Teie eelnev töösuhe on lõppenud terviseseisundi tõttu, kirjeldage palun põhjuseid:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kas oled pidanud lahkuma töölt, sest mingid tegevused on osutunud rasketeks või põhjustanud su tervise halvenemist?

Kui jah, siis palun kirjelda neid olukordi.

## **IV KÕRVALABI, REHABILITATSIOON JA SOTSIAALTEENUSED**

### **Kõrvalabi**

Kas Te kasutate oma igapäevategevustes teise inimese abi?

JAH  EI

### **Rehabilitatsioon**

Rehabilitatsiooniteenus on inimese iseseisva toimetuleku, sotsiaalse kaasatuse ja töötamise või tööle asumise soodustamiseks osutatav teenus. Töölase rehabilitatsiooni andmed on töötukassale kättesaadavad.

Kas olete kasutanud viimase kolme aasta jooksul sotsiaalkindlustusameti kaudu sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust?

JAH  EI

### **Sotsiaalteenused**

Kui kasutate sotsiaalteenuseid, nimetage palun milliseid:

.....

.....

## V KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS

Alljärgnevalt hinnake, kuidas Te suudate erinevaid tegevusi sooritada, arvestades oma kehalist ja vaimset võimekust.

Teie end hinnang tegutsemispiirangutele on töövõime HINDAMISEL väga oluline.

Palun kirjeldage piirangute juures võimalikult täpselt nende ilmnamist, esinemise sagedust ja ulatust.

Tegevuse sooritamine raskusteta tähendab seda, et saate nimetatud tegevust teha ohutult, korduvalt ja ilma ülemäärase pingutuseta.

Vastusevarianti "Minu võimekus on muutlik" kasutage juhul, kui tegevus on mõnikord võimalik ja mõnikord mitte (nt haiguse periooditi ägenemise tõttu). Palun kirjeldage võimalikult täpselt nn „häid“ ja „halbu“ päevi, samuti täpsustage piirangute esinemise sagedust.

Enne taotlust täitma asumist palun lugege läbi kogu taotlusvorm, siis on kergem aru saada, millestes valdkondades oma piirangut kirjeldada.

### Kas Teil on tahet igapäevaelus osaleda?

JAH  EI

Kui vastasite EI, kirjeldage palun, kui sageli ja milliste igapäevategevuste juures Teil tahtega raskusi esineb.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mõttele oma igapäevategevustele.

Mille tegemiseks on sind vaja sundida?

Kui tihti seda juhtub?

## **1. Liikumine**

Selles osas küsitakse, kuidas Te saate ringi liikuda, treppidel liikuda, takistusi ületada, seisvat ja istuvat asendit säilitada ja vahetada.

Kui kasutate liikumiseks, seismiseks või istumiseks abivahendeid või teise inimese abi, märkige seda vastava tegevuse juures.

Liikumise abivahenditeks võivad olla: alajäseme protees(id); käsi- ja elektrilised ratastoolid; kargud, käimiskepid, kõndimisraamid;

kohandatud juhtimisega autod; kahe- ja kolmerattalised mopeedid, kohandatud jalgrattad (k.a motoriseeritud);

keha siirdumise ja teisaldamise vahendid (libistamislauad, tõstukid, kaldteed); kompimis- ja valged kepid, juhtkoer; käte, jalgade, selja või kaela tugiortoosid jne.

### **1.1. Liikumine eri tasapindadel**

Ringiliikumise all mõistetakse tavatempos mingi vahemaa läbimist samal tasapinnal. Palun võrrelda ennast oma piiranguteta sõbra, pereliikme või kolleegiga. Kas jõuate temaga sammu pidada? Kas on juhtunud, et kaaslane peab peatuma ja Teid järele ootama? Eri tasapindadel liikumise all mõistetakse ebatasasel pinnal käimist, takistuste ülatamist ja treppidel liikumist. Liikumine on raskusteta, kui ei esine valu, nõrkust, väsimust, õhupuudust, tasakaalukaotust vms.

**Suudan raskusteta ringi liikuda ja trepist liikuda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.2 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**1.1.1. Kui pika vahemaa suudate läbida ilma valu, väsimuse, peapöörituse, õhupuuduse või tasakaalukaotuseta?**

- Enam kui 200 meetrit
- 200 meetrit
- 100 meetrit (umbes jalgpalliväljaku pikkus)
- 50 meetrit (umbes 5 bussi pikkus)
- Ei suuda iseseisvalt üldse liikuda
- Minu võimekus liikuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te liigute ja mis takistab Teie ringiliikumist. Lisage piirangute esinemise sagedus (päevas, nädalas jne) ning valu korral selle tugevus. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, millist ja kuidas. Kui Te ei saa Teile soovitatud või välja kirjutatud abivahendit kasutada, kirjeldage palun, mis põhjusel.

.....

.....

.....

**1.1.2. Kas suudate treppidel liikuda ja vajaduse korral takistusi (nt lävepakud, kõnnitee äärekivid jms) ületada?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Kirjelda, kas sa liigud ilma takistuseta?  
Kui kaugele sa suudad liikuda?  
Mis võib sinu vaba liikumist takistada?  
Kui kasutad abivahendit, siis kirjuta siia, kuidas see abivahend mõjutab sinu liikumist.

Ei

Minu võimekus trepist üles või alla liikuda on muutlik.

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kas vajate seejuures abivahendit. Kas Teil esineb takistuste ületamisel või trepist liikumisel valu, tasakaalukaotust, õhupuudust või südamekloppimist, kukkumisi jne ning kui sageli.

.....  
.....  
.....

Kirjelda, kuidas sa trepist

üles ja alla liigud?

Mis on selles sinu jaoks rasket?

## 1.2. Ohutu ringiliikumine

Ohutu ringiliikumise all mõistetakse raskusteta ja turvaliselt (nt tasakaalukaotuseta, kukkumiseta, erinevatel pindadel) ning mõistliku ajaga soovitud kohta liikumist. Siin on mõeldud luu- ja lihaskonna haiguste ning nägemis- ja kuulmisraskuste poolest ohutut liikumist. Siin ei käsitleta hirmust või ärevusest põhjustatud raskusi.

**Suudan ohutult siseruumides ja väljas ringi liikuda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.3 ([lk..](#)) juurde.

Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**1.2.1 Kas suudate ohutult tänaval liikuda, sh kohtades, kus pole varem käinud?**

Jah

Väikeste raskustega

Siin on mõeldud ka seda, kas sa leiad uue koha ülesse või kas sa oskad iseseisvalt ringi liikuda.

Näiteks:

Kas sa oskad õige bussi peale minna ja õiges kohas maha minna?

- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus ohutult liikuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust, sh abivahendi kasutamist. Kirjeldage neid raskusi, mis takistavad ohutut liikumist. Kui kasutate abivahendeid (sh nägemise, kuulmise, liikumise), kirjeldage, kuidas need abistavad Teid ohutul liikumisel.

.....

.....

.....

Kirjuta, mis takistab sind ohutult liikumast.

Kui kasutad abivahendit, siis kirjuta, kas see mõjutab sinu ohutut liikumist.

**1.2.2. Kas suudate liikuda ohutult siseruumides, sh ruumides, kus pole varem käinud?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus ohutult siseruumides liikuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust, sh kirjeldage abivahendi kasutamist. Kirjeldage neid raskusi, mis takistavad uude kohta minekut ja ohutut ringiliikumist.

.....

.....

Kirjuta, mis takistab sul uude kohta minekut ja ohutut ringiliikumist.



### 1.3. Seismine ja istumine

Seismise all mõistetakse iseseisvalt ühel kohal püsimist, vajaduse korral abivahendit kasutades või millelegi toetudes (nt laud, tool). Teise inimese abi siinkohal arvestada ei saa.

Istumise all mõistetakse käetugedeta toolil istuvas asendis püsimist. Istuvat ja seisvat asendit võib vahetada ehk seismise vahel võib istuda 2–3 minutit ja vastupidi.

#### **Suudan kehaasendeid säilitada ja vahetada raskusteta ja valu tundmata.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.4 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### **1.3.1. Kas suudate ühel kohal olla seistes või istudes, tundmata valu või väsimust?**

Jah

Väikeste raskustega

Suudan kuni 3 tundi

Suudan vähem kui 1 tund

Ei

Minu võimekus ühel kohal püsida istudes, seistes või kehaasendeid vahetades on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage ühes asendis püsimise võimet ning raskusi, mis Teil selle juures tekivad. Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas ja miks.

.....

.....

.....

### 1.3.2. Kas suudate kehaasendeid vahetada, nt püsti tõusta, toolile istuda, kummardada jne?

- Jah
- Väikeste raskustega
- Suudan kuni 3 tundi
- Suudan vähem kui 1 tund
- Ei
- Minu võimekus kehaasendeid vahetada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, kas Teil on raskusi kehaasendite vahetamisel ja milles need väljenduvad. Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

Kirjelda enda seismist, istumist, kummardamist ja kükitamist.

Kui kaua sa neid tegevusi teha suudad?

Kui tegevus on sinu jaoks rakske, siis kirjelda miks.

### 1.4. Liikumisega seotud muud piirangud

Kui Teil on liikumise, kehaasendite säilitamise või vahetamisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid siin.

.....

.....

.....

Täida seda osa ainult siis, kui eespool esitatud küsimused ei aidanud sul liikumisega seotud raskustest kirjutada.

See on kõik see, mida sa teed käte abil.

## 2. Käeline tegevus

Selles osas küsitakse, kas Te suudate ülemäärase pingutuseta oma igapäevategevustes käsi välja sirutada, suuri esemeid haarata ja liigutada ning sõrmedega täpseid liigutusi teha. Käeline tegevus on raskusteta, kui ei esine valu, käte nõrkust või värisemist, liikumispiiratust vms.

Kui kasutate abivahendeid või teise inimese abi, kirjeldage seda vastava tegevuse juures.

Käelise tegevuse abivahenditeks võivad olla nt ülajäseme või käeproteesid, robotkäed, haaratsid, ülajäseme, labakäe või sõrmede tugiortoosid, arvuti eriotstarbelised klaviatuurid ja/ või hiired.

Olen:

- Vasakukäeline
- Paremakäeline

Kui sul käte kasutamisel raskusi pole, siis ära seda täida.

### 2.1. Käte sirutamine

Käte sirutamise all mõistetakse käte sirutamist eri kõrgustele, käte painutamist öla- ja küünarliigesest, kaasa arvatud millegi järele küünitamist või eseme viskamist.

**Suudan raskusteta käsi üles tõsta.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.2 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

**2.1.1. Kas suudate käsi nii palju tõsta, et näiteks riulilt mingit eset kätte saada?**

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus tegevuse sooritamiseks käsi tõsta ja kõverdada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kui Te ei suuda käsi tõsta, siis kirjutage, mis on selle põhjus ja kas see puudutab mõlemat kätt. Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....  
.....  
.....

Kui sa ei suuda käsi tõsta, siis miks see nii on?

Kas see mure on ühe käe puhul?

Kas see mure on mõlema käe puhul?

## 2.2. Asjade liigutamine

Asjade liigutamise all mõistetakse nendest kahe käega kinnihaaramist ja soovitud kohta tõstmist vöö kõrgusel (keha ühelt poolt teisele).

### Suudan kätega raskusteta asju liigutada.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.3 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### 2.2.1. Kas suudate tõsta ja liigutada 1-liitrist vedelikuga täidetud anumat?

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suudan tõsta kuni pooleliitrist anumat

Ei suuda tõsta ühtegi eset olenemata kaalust

Minu võimekus sellist anumat tõsta ja liigutada on muutlik

Kui sa ei oska vastata, tee katse.

Otsi vastava suurusega anum,

näiteks purk,

pane see vett täis ja

proovi seda tõsta ja liigutada.

Täpsustage oma valitud vastust. Kui Te ei suuda üheliitrist vedelikuga täidetud anumad liigutada, siis kirjeldage, milles raskused seisnevad (nt kas käte ebakindluse tõttu kaasneks vedeliku mahaloksumine või peate ühe käe väikese jõudluse tõttu teise käe abiks võtma jne). Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....  
.....  
.....

**2.1.2. Kas suudate raskusteta tõsta ja liigutada suurt ja kerget eset, näiteks patja või tühja pappkasti?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus sellist eset tõsta ja liigutada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kui Te ei suuda esemeid tõsta, kirjutage palun, mis on selle põhjus.

.....  
.....  
.....

Kui sa ei suuda asju üles tõsta, siis kirjuta, mis segab sul seda teha.

## 2.3. Käteosavus

Käteosavuse all mõistetakse sõrmede ja randmete liikuvust ja jõudu, võimet käsi randmest pöörata sisse- ja väljapoole ning käte ja sõrmede täppisliigutusi (väikeste asjade haaramist, hoidmist, sõrmitsemist).

### Suudan raskusteta käsi ja sõrmi kasutada.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.4 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### 2.3.1. Kuidas saate käsi ja sõrmi kasutada?

- Väikeste raskustega mõne tegevuse sooritamiseks
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus käsi ja sõrmi kasutada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil raskusi ja miks.

Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....  
.....

Milliseid nimetatud tegevusi sa teha saad?

Milliseid tegevusi sa teha ei saa?

Mis sind selles segab?

## 2.4. Käelise tegevusega seotud muud piirangud

Kui Teil on käelise tegevusega raskusi, mida eespool esitatud küsimused ei võimaldanud kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....  
.....  
.....

Täida seda osa ainult siis, kui eespool esitatud küsimused ei aidanud sul käelise tegevuse raskustest kirjutada.

## 3. Teabe edastamine ja vastuvõtmine

Selles osas küsitakse, kas Te saate suhelda, arvestades oma nägemise, kuulmise ja kõnelemise ning informatsiooni edasiandmise ja vastuvõtmise võimekust.

Kui kasutate suhtlemiseks abivahendeid või teise inimese abi, kirjeldage seda vastava tegevuse juures.

Suhtlemise abivahenditeks võivad olla nt prillid, luubid, lugemistelerid, suurendavad video- või muud süsteemid, taktilikirjas edastatud materjalid, kuuldeaparaadid, implantaatidega kasutatavad kuuldeaparaadid, kuulmisprillid, helivõimendid, elektroonilised lähisuhtluse abivahendid (dialoogiseadmed), alternatiivse kommunikatsiooni abivahendid (kommunikaatorid) jne.

### 3.1. Teabe edasiandmine

Teabe edasiandmise all mõistetakse kõnelemise ja kirjutamise teel suhtlemist.

**Suudan teiste inimestega raskusteta kõneledes ja kirjalikult suhelda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 3.2 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

#### 3.1.1. Kas suudate teisele inimesele edasi anda lihtsa teabe?

(lihtne teave võib olla näiteks hoiatushüüe, teave kellaaja või asukoha kohta )

Ilma raskusteta tähendab siin, et Sul ei esine teiste inimestega suhtlemisel mingeid takistusi nägemise või kuulmise või kõnelemise probleemide tõttu.

Kui Sul on kasvõi ühe tegevusega neist raskusi, siis vasta „EI“.

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus lihtsaid sõnumeid edastada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te suhtlete teiste inimestega. Milles väljenduvad raskused teistele inimestele sõnumite edastamisel? Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas

.....

.....

.....

Kirjuta, kuidas sa suhtled.

Miks sa ei suuda teiste inimestega suhelda?

Kas põhjuseks on rääkimise, kirjutamise või trükkimise raskused?

### 3.2. Teabe vastuvõtmine

Selles osas küsitakse, kas Te suudate kuulmise või nägemise abil erinevat teavet vastu võtta.

**Suudan raskusteta öeldut kuulda ja kirjapandut lugeda.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 3.3 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.



### 3.2.1. Kas kuulete ja/või saate teise inimese huultelt lugeda lihtsat teavet?

(lihtne teave võib olla näiteks hoiatushüüe, teave kellaja või asukoha kohta)

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus suuliselt edastatud sõnumeid vastu võtta on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil raskusi ja miks. Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....

.....

.....

Kas sa saad aru teiste inimeste sõnumitest?  
Kas sa saad neist aru ka siis, kui sa rääkijat ei näe?  
Näiteks telefoniga rääkides.  
Kui sul on sellega probleeme, siis millised need on?

### 3.2.2. Kas näete lugeda suures kirjas trükitud teateid?

(suure kirja all mõistetakse tavalisest ajalehe- ja raamatukirjast suuremat teksti, mille kirjasuurus on vähemalt 14)

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus kirjalikke sõnumeid lugeda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te sõnumeid näete ja vastu võtta saate.  
Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milliseid ja kuidas.

.....  
.....  
.....

Kas sa näed lugeda?

Kas sa näed lugeda suuri tähti või kirjatähti?

### 3.3. Teabevahetusega seotud muud piirangud

Kui Teil on nägemise, kuulmise või kõnelemise tõttu suhtlemisega raskusi, mida eespool esitatud küsimused ei võimaldanud kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....  
.....  
.....

Täida seda osa ainult siis,

kui sul on suhtlemisega raskusi,  
mida eespool esitatud küsimused  
ei aidanud sul kirjutada.

## 4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus

Selles osas küsitakse:

- 1) kas ja kui tihti Teil esineb minestust, teadvuse häireid (nt teadvusekaotuse hooge);
- 2) kas ja milliseid raskusi on Teil soole ja põie kontrollimisega;
- 3) kas Te saate raskusteta süüa ja juua.

Kui kasutate soole ja põie kontrollimiseks või söömiseks ja joomiseks abivahendeid või teise inimese abi, kirjeldage palun seda vastavate tegevuste juures.

Soole ja põie kontrollimist hõlbustavad abivahendid võivad olla nt uriini- ja fekaalikogumise vahendid, uriini suunamise vahendid, naha kaitse- ja puhastusvahendid, uriini absorbeerivad mähkmed ja sidemed jne.

Söömise ja joomise abivahendid võivad olla nt söögiriistad ja joogikõrred, eriotstarbelised kruusid, taldrikud, kausid jne.

Enesehooldusega seotud abivahendid võivad olla nt tualetiistmete tugikäsi, tualetiistmed ja -toolid, duši- ja vannistiistmed ja -toolid, tualettpaberi haaratsid, trahheostoomia abivahendid jne.

Tavapärane virgeseisund tähendab, et sa oled ärkvel ja saad aru, mis sinu ümber toimub.

### 4.1. Teadvusel püsimine

Teadvusel püsimise all mõistetakse tavapäraselt virgeseisundit ja kontaktivõimet ärkvelolekus. Siia ei kuulu peeringlus või uimasus.

#### Püsin teadvusel raskusteta.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.2 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### 4.1.1. Kui tihti Teil esineb teadvusehäireid?

(siia kuuluvad ka minestused epilepsiahood ja diabeediga seotud teadvusehäired jne)

- Üks kord paari aasta jooksul  
 Mõni kord aastas

- Iga kuu  
 Vähemalt üks kord nädalas

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, mis põhjusel teadvusehäireid esineb, ning kuidas need avalduvad.

.....  
.....  
.....

#### 4.2. Tualettruumi toimingud

Tualettruumi toimingute all mõeldakse põie ja soole kontrollimise võimet, sh abivahenditega seonduvaid probleeme, nagu sagedasem riiete määrdumine ja vahetamise vajadus.

##### **Suudan raskusteta kontrollida oma soolt ja põit.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge edasi küsimuse 4.3 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

##### **4.2.1. Kas Teil esineb põie või soole kontrollimisega vms raskusi?**

(kogumisseadmete all mõeldakse ileostoomi kotti ja põiekateetrit)

- Jah, üksikutel juhtudel aasta jooksul  
 Jah, iga kuu  
 Jah, iga päev  
 Minu põie- või soolekontroll on muutlik

Soole ja põie kontrollimine on see, kui sa tunned mõlema häda tulekut ja suudad oma häda vajadusel kinni hoida.

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage oma soole ja põie kontrollimist, abivahendite kasutamise ja toimetulemist ning kui tihti peate oma riideid pesema või vahetama mustamise, märgamise või lekkimise tõttu.

.....  
.....

### 4.3. Söömine ja joomine

Söömise ja joomise all mõistetakse etteantud toidu iseseisvat söömist ja joomist, kasutades vajaduse korral selleks ettenähtud (abi)vahendeid.

**Suudan süüa ja juua ilma raskuseta.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.4 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

**4.3.1. Kas suudate panna toitu ja jooki omale suhu, ilma et teine inimene peaks Teid aitama?**

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus süüa ja juua on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevustega on Teil raskusi ja milliseid. Kirjeldage, milliseid abivahendeid kasutate ja milliste tegevuste juures.

.....  
.....

#### 4.3.2. Kas suudate mälua ja neelata vabalt?

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus mälua ja neelata on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te sööte ja joote ning milliseid raskusi võib mälumisel ja neelamisel ette tulla. Kirjeldage, milliseid abivahendeid kasutate ja milliste tegevuste juures.

.....  
.....

#### 4.4. Teadvusel püsivise ja enesehooldusega seotud muud piirangud

Kui Teil on muid enesehooldusega seotud raskusi, mida eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....  
.....

Kui sul on raskusi enda riietamisega  
või enda pesemisega,  
varbakünte lõikamisega,  
pea kammimisega jms,  
siis kirjelda seda siin.

## 5. Õppimine ja tegevuste sooritamine

Selles osas küsitakse, kuidas Te suudate omandada uusi oskusi ja neid kasutada, oma tegevusi planeerida ja sooritada. Vastamisel arvestage motivatsiooni ja energiaga, emotsioonide kontrollimise võimega, meeolulangustega, ajast, kohast ja oma isikust arusaamise võimega, tähelepanu kinnitamise ja hoidmise võimega jne. Kui Te kasutate teise inimese abi, kirjeldage seda vastava tegevuse juures.

Siia kuuluvad vaimsetest ja psüühilistest piirangutest põhjustatud tegutsemisraskused.

### 5.1. Tegevuste õppimine

Tegevuste õppimise all mõistetakse võimet selgeks õppida ning teha lihtsaid ja keerulisi igapäevategevusi.

Lihtne tegevus on ühest-kahest osast koosnev tegevus, näiteks telekanalite vahetamine puldi abil, põranda pühkimine, toidunõude lauale asetamine.

Keeruline tegevus on mitmest järjestikusest osast koosnev tegevus, näiteks poest toidu ostmine ja toidu valmistamine, pesuvahendite ostmine ja pesumasina kasutamine, pangaautomaadi ja mobiiltelefoni kasutamine.

**Suudan raskusteta selgeks õppida ning teha lihtsaid ja keerulisemaid igapäevategevusi.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 5.2 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### 5.1.1. Kas suudate õppida selgeks lihtsaid tegevusi?

Jah

Väikeste raskustega

Mõõdukate raskustega

Suurte raskustega, peaaegu võimatu

Ei

Minu võimekus lihtsaid tegevusi selgeks õppida on muutlik

Siin ei mõelda füüsilisi raskusi.

Siin mõeldakse vaimset seisundit.

Siin arvestatakse, kas sa suudad õppida selgeks erinevaid igapäevaseid tegevusi.

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevuste õppimisel ja oskuste kasutamisel on Teil raskusi ja miks.

.....  
.....  
.....

**5.1.2. Kas suudate õppida selgeks keerulisi tegevusi?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus keerulisemaid tegevusi selgeks õppida on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjutage, milliste tegevuste õppimisel ja oskuste kasutamisel on Teil raskusi ja miks.

.....  
.....  
.....



## 5.2. Tegevuste alustamine ja lõpetamine

Tegevuste alustamise ja lõpetamise all mõistetakse võimet planeerida ja teha igapäevaseid tegevusi. Vastamisel arvestage, kas Teil esineb raskusi mälu ja keskendumisvõimega ning kui palju Teil on tegevuste alustamiseks ja lõpetamiseks tahet, energiat ja motivatsiooni.

Siin kirjeldatakse vaimsetest ja psüühilistest piirangutest põhjustatud tegutsemisraskusi.

### Saan raskusteta igapäevategevustega hakkama.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 5.3 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

### 5.2.1. Kas suudate ise märgata igapäevategevuste vajadust ja neid kavandada, alustada ja lõpetada?

- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus tegevusi alustada ja lõpetada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas tulete toime tegevuste meelepidamise, kavandamise ja korraldamisega. Kirjutage, mis võib selle Teile keeruliseks teha ning kui sageli ja milles vajate teiste inimeste abi.

.....

.....

.....

Siin ei mõelda füüsilisi raskusi.  
Vastates arvesta sellega, kui palju sul on tahtmist ja energiat igapäevasteks tegevusteks.

Kirjuta siia, kui keegi aitab sul näiteks koostada tegevuste päevakava, nädalakava või muud olulist.  
Kirjuta, kui keegi tuletab sulle asju meelde.

### 5.3. Õppimise ja tegevuste sooritamise seotud muud piirangud

Kui Teil on uute oskuste selgeksõppimisega, tegevuste sooritamise või kordamisega raskusi, mida eespool esitatud küsimused ei võimaldanud kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi

siin.....  
.....  
.....

Siin ei küsita füüsilise seisundi kohta.

## 6. Muutustega kohanemine ja ohu tajumine

Selles osas küsitakse, kas Te saate emotsionaalse pingeta ning liigset ärevust tundmata väljaspool kodu liikuda, oskate hinnata ohuolukordi igapäevaelus ja kohaneda muutustega. Kui Te kasutate teise inimese abi, kirjeldage palun seda vastava tegevuse juures.

Siin kirjeldatakse vaimsetest ja psüühilistest piirangutest põhjustatud tegutsemisraskusi.

### 6.1. Väljaskäimine

Väljaskäimisega seonduva emotsionaalse ja vaimse pingeta all mõistetakse ärevuse, ebamugavuse või hirmu tundmist väljaspool kodu liikumisel. Raskused võivad olla seotud ka ajast ja kohast arusaamisega, mälu või meelepetetega.

**Suudan väljas käia emotsionaalse või vaimse pingeta.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.2 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

Kui sind häirivad uued kohad ja ootamatud olukorrad, siis märgi EI.

**6.1.1. Kas saate emotsionaalse või vaimse pingeta ja ärevust tundmata minna Teile tuttavatesse kohtadesse?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus minna tuttavatesse kohtadesse on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kas ja miks vajate, et keegi Teiega kaasa tuleks?

.....

.....

.....

Kirjuta ka seda, kui sul on teatud kindlatesse **tuttavatesse kohtadesse** raske minna.  
Too näiteid.

**6.1.2. Kas saate emotsionaalse või vaimse pingeta ja ärevust tundmata minna Teile tundmatutesse kohtadesse?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus minna kodust tundmatutesse kohtadesse on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kas ja miks vajate, et keegi Teiega kaasa tuleks?

.....

.....

.....

Kirjuta ka seda, kui sul on teatud kindlatesse **võõrastesse kohtadesse** raske minna.  
Too näiteid.

## 6.2. Riski või ohu tajumine

Ohu tajumise all mõistetakse arusaamist sellest, millised igapäevategevused võivad Teie enda või teiste tervisele ohtlikud olla, ja käitumist selliselt, et ohtlikke olukordi ei tekiks.

**Suudan ohutult sooritada igapäevategevusi ja aru saada liiklusest tingitud ohutusest.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.3 juurde ([lk ..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

### 6.2.1. Kas vajate ohu vältimiseks kedagi enda kõrvale?

- Ei
- Üksikute tegevuste juures, mitte iga päev
- Jah, päevasel ajal alati
- Jah, ööpäev läbi
- Minu vajadus järelevaataja järele on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, milliseid ohuolukordi võib tekkida ja kuidas Teie nendega toime tulete.

.....

.....

.....

Kirjuta, mis takistab sul asju ohutult teha. Too näiteid.

Näiteks,

Kas sul on raskusi halva mälu tõttu?

Kui võõras inimene küsib sinu käest raha,

siis sa ei oska öelda EI ja

annad talle raha?

Kas lubad hea jutuga võõrad oma korterisse?

Kas laenad oma asju ükskõik kellele?

Kas sul tekib hirm

üksi kodus olles?

Kas sul tekib hirm üksi

tundmatus kohas liikudes?

### 6.3. Toimetulek muutustega

Muudatustega toimetuleku all mõeldakse kohanemist igapäevaharjumusi segavate, ootamatute olukordadega.

#### Saan raskusteta hakkama muutustega igapäevaelus.

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.4 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

#### 6.3.1. Kas tulete toime muutustega oma igapäevaelus?

(näiteks söögiaeg nihkub ette- või tahapoole, buss või rong tuleb oodatust erineval ajal, sõber või hooldaja saabub Teie juurde plaanitust varem või hiljem)

- Väikeste raskustega
- Jah, kui tean muudatust ette
- Ei, kui muudatus on ootamatu
- Ei tule üldse muutustega toime
- Minu võimekus saada hakkama ette teatatud muudatustega on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kuidas Te muutustega toime tulete ja milles seisnevad raskused.

.....

.....

.....

#### 6.4. Muutustega kohanemise ja ohu tajumisega seotud muud piirangud

Kui Teil on tahte- või energiapuuduse tõttu raskusi muutustega kohanemisel või ohu tajumisel, mida eespool esitatud küsimused ei võimaldanud kirjeldada, siis kirjeldage neid raskusi siin.

.....  
.....  
.....

Täida seda osa ainult siis, kui eelnevad küsimused ei aidanud sul muutustega kohanemise ja ohu tajumisega seotud raskusi kirja panna.

### 7. Suhtlemine

Selles osas küsitakse, kas Teil esineb raskusi tuttavate või võõraste inimestega suhtlemisel ning kuidas saate hakkama suhtlust nõudvates olukordades. Kui kasutate teise inimese abi, siis kirjeldage seda vastava tegvuse juures.

#### 7.1. Suhtlemisega hakkamasaamine

Inimestevahelise suhtlemise all mõistetakse valmisolekut inimestega kohtumiseks, tuttavate ja võõrastega suhtlemiseks.

**Saan suhtlemisega hakkama, tundmata liigset ärevust või hirmu.**

JAH  EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 7.2 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

Siia kuulub ka igasugune asjaajamine. Näiteks arsti juures käimine, tööandjaga suhtlemine.

**7.1.1. Kas saate tuttavate inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus kohtuda tuttavate inimestega ärevust või hirmu tundmata on muutuv.

**7.1.2. Kas saate võõraste inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?**

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus kohtuda võõraste inimestega ärevust või hirmu tundmata on muutuv

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, milles seisnevad raskused inimestega kohtumisel ja suhtlemisel.

.....

.....

.....

## 7.2. Kohane käitumine

Kohase käitumise all mõeldakse emotsioonide kontrollimist ja olukorrale vastavat sobivat käitumist – kuidas Te oma tundeid väljendate ja kas Teie käitumine (tahtlik või tahtmatu) häirib teisi inimesi.

### Suudan kontrollida enda emotsioone ja käitumist.

JAH  EI

Kui märkisite EI, minge palun edasi küsimuse 7.3 juurde ([lk..](#)). Kui märkisite JAH, siis jätkake alljärgnevale küsimustele vastamist.

#### 7.2.1. Kui sageli kaotate kontrolli oma emotsioonide ja käitumise üle?

- Harva
- Vahetevahel
- Sageli
- Iga päev

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, kui tihti, mis olukorras ja kuidas Teie käitumine teisi häirib.

.....  
.....

## 7.3. Suhtlemisega seotud muud piirangud

Kui Teil on inimestevahelise suhtlemisega raskusi, aga eespool esitatud küsimused ei võimaldanud neid kirjeldada, siis kirjeldage palun neid raskusi siin.

.....

Kirjuta, kui sa käitud kuidagi halvasti või ebatavaliselt.

Too näiteid, millal ja kuidas.

Näiteks, karjud teise inimese peale?

Lõhud asju või paugutad uksti, kui närvi lähed?

Kas sulle on öeldud,

et sa kallistad liiga palju,

räägid liiga kõva häälega?

Täida seda osa ainult siis, kui eelnevad küsimused ei aidanud sul suhtlemise raskustest kirjutada



## 8. Sõltuvust tekitavate ainete mõju ja ravimite kõrvaltoimed

**8.1. Kas Teil on tegutsemisraskusi alkoholi või muude sõltuvust tekitavate ainete tarvitamise tõttu?**

JAH  EI

Kui vastasite JAH, siis täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage nende ainete tarvitamisega seotud probleeme ja esinemise sagedust ning seda, kuidas on takistatud Teie tegutsemisvõime.

.....  
.....  
.....

Näiteks,  
kui tihti oled jätnud tööle minemata,  
kuna tarvitasid alkoholi.

**8.2. Kas Teil on ravimite tarvitamisest tingitud kõrvaltoimeid**

**(nt oksendamine, iiveldus, peapööritus vms)?**

JAH  EI

Kui vastasite JAH, siis täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage ravimite tarvitamisega seotud probleeme ja esinemise sagedust ning seda, kuidas on takistatud Teie tegutsemisvõime.

.....  
.....  
.....

## 9. Muud tervisehäired

Selles osas kirjeldage **ainult neid** Teie tervise seisundist põhjustatud tegutsemisraskusi, mida Te eelnevalt ei saanud välja tuua. küsitakse nende

**Kas Teil on tegutsemisraskusi, mida eespool esitatud küsimused ei käsitlenud?**

JAH  EI

Kui vastasite JAH, siis kirjeldage neid raskusi ja seda, kui sageli need esinevad.

.....  
.....  
.....

Siia kirjuta ainult nendest terviselega seotud muredest, mida varasemad küsimused teha ei võimaldanud.

Palun ära loetle üles oma ravimeid või haigusi, need on arstile nähtavad terviseandmetes.

## LISATUD DOKUMENDID

Palun nimetage dokumendid, mille Te koos taotlusega esitate.

.....  
.....

Kui lisasid taotlusele mingeid dokumente näiteks paber kandjal terviseandmeid, siis pane see siia kirja.

\_\_\_\_\_ (kuupäev) \_\_\_\_\_ (taotleja nimi)

\_\_\_\_\_ (allkiri)

\_\_\_\_\_ (kuupäev) \_\_\_\_\_ (taotleja esindaja nimi)

\_\_\_\_\_ (allkiri)

Enne taotluse esitamist, allkirjasta see.