

<b>Baastoetuse osutamine:</b>	<b>Komponendi selgitus</b>
<b>Teenuse planeerimine ja plaani elluviimise tagamine</b>	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine;</li> <li>2. teenuskomponentide planeerimine, sh tegevusplaani koostamine inimesega koos, vajadusel kaasates lähedased;</li> <li>3. regulaarne toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamine, muudatuste planeerimine;</li> <li>4. tegevusplaani elluviimise toetamine ja selle koordineerimine;</li> <li>5. võrgustikutöö koordineerimine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine);</li> <li>6. inimese nõustamine ja seostamine vajalike teenuskomponentide pakkujate ning sidusvaldkondade teenustega, sh vajadusel: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) tervishoiuteenustega sidumine, et inimene jõuaks vajalike teenusteni ning jälgiks ravi, vajadusel pere- või eriarsti vastuvõtu organiseerimine;</li> <li>b) teavitustöö kogukonnas: kogukonna hirmude maandamine ja positiivse suhtumise tekkimise toetamine. Naabrite/kogukonna/ võrgustiku toetamine ja teavitamine, et tagada neile ja kliendile 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. Toetus sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise dokumentide täitmisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesel on regulaarne sissetulek.</li> </ol> </li> </ol> <p>Teenuse planeerimise ja plaani elluviimise tagamise 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 igapäevaelu toetamine või hõivatuse toetamine).</p>
<b>Välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks</b>	<p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on pakkuda lisapädevuse kaasamise võimalust 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, kel on rehabilitatsiooni-spetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p>Näiteks on võimalik kaasata eripädevusega väline spetsialist juhtumite puhul, kus inimene keeldub abist madala haigusteadlikkuse tõttu, kuid spetsialisti hinnangul vajab juhtum sekkumist. Väline spetsialist aitab sel juhul koostada toetusplaani kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse saavutamiseks.</p>

## Lisakomponentide kirjeldus

Komponendi valdkond	Komponendi nimetus	Komponendi kirjeldus	
<i>Personaalne toetus</i>	<b>Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades</b>	Personaalne toetamine: kõrvalabi, juhendamine, nõustamine erinevates eluvaldkondades. Personaalne toetamine kriisi korral: haiguse ägenemise korral toetus pere, raviarsti, tööandja ja kogukonnaga suhtlemisel. Vajadusel haiguslehe korraldamine ning abi inimese haiglaravile, sh tahtest olenematule ravile, saamisel. Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.	Individuaalne tegevus
<i>Pere toetamine</i>	<b>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia perele</b>	Psühholoogiline nõustamine perele stressi ja pingega toimetulekuks, psühhoteraapia, sh teraapia koos abivajava isikuga.	Individuaalne tegevus
		Psühholoogiline nõustamine lastele (individuaalne, grupis, laagrites vm) psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele.	Grupi tegevus
	<b>Pere nõustamine ja koolitus</b>	Vaimse tervise alane nõustamine perele: info andmine, emotsionaalne ja praktiline toetus, juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks. Pere koolitus 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. Nt perekoolituse meetodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)	Individuaalne tegevus
			Grupi tegevus
	<b>Kogemusnõustamine perele</b>	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt.	Individuaalne tegevus
		Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv toetusgrupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala spetsialistidega ka kogemusnõustajad. Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste toetus, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja.	Grupi tegevus
<b>Intervallhoid</b>	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust.	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
<i>Sotsiaalsed suhted</i>	<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). d) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanamaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm).	Individuaalne tegevus
		Grupi tegevus	

<i>Vaimne tervis</i>	<b>Taastumise ja haigusega toimetuleku toetamine</b>	<p>Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning spetsialistideni edasi suunamine. 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>Nõustamine ja toetus haiguse, sümptomite, ravi ja ravimitega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</p> <p>Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</p> <p>Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtlemiseks.</p> <p>Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad. Kognitiivne remediatsioon, loovteraapia, tegevusteraapia jm.</p>	Individuaalne tegevus
		Grupi tegevus	
	<b>Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine</b>	<p>Teraapiad vaimse ja motoorse tervise säilitamiseks ja arendamiseks, sh loovteraapiad (muusikateraapia), tegevusteraapia, sotsiaalpedagoogi nõustamine, eripedagoogi, logopeedi nõustamine, sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine ja sellega arvestavate sekkumiste planeerimine; sensoorne dieet, tunnetuslik suhtlemine (autismi puhul oluline), füsioterapia, loomade kaasamine teraapiates, hipoteraapia jms.</p> <p>Alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine.</p>	Individuaalne tegevus
		Grupi tegevus	
	<b>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia</b>	<p>Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbi töötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulek, oma keha tunnetuseks jms.</p>	Individuaalne tegevus
			Grupi tegevus
	<b>Kogemusnõustamine</b>	<p>Kogemusnõustamine - sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/või praktilist tuge. Kogemusnõustamine vastavalt sellele, mis on isiku eesmärgid või väljakutsed. Rääkimine inimestega, kes on sarnase taastumisprotsessi läbi teinud. Haiguse, kõrvaltoimete ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine (sh kogemusnõustamine läbi digitaalsete kanalite, mis võiks sobida noortele).</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 depressioon, sõltuvus, häälte kuulmine jne.</p> <p>Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida kas professionaalid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.</p>	Individuaalne tegevus
Grupi tegevus			
<b>Riski- ja probleemse käitumise juhtimine</b>	<p>Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmise, suitsiid, agressiivsus, risk lastele), tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE meetodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korregerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Ettevalmistus kriisilukorrale, nt harjutamine ja õpetamine turvalisuse tagamise ja abi kutsumise teemal</p>	Individuaalne tegevus	

		<p>Personaalne sekkumine kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse tekitamiseks abist keelduvate psüühilise erivajadusega inimeste puhul. Kiire sekkumine ja toetus ebastabiilse olukorra stabiliseerimiseks, isiku baasvajaduste ja turvalisuse tagamiseks. Eesmärk on luua kontakt, motiveerida abi vastu võtma ja valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse osutajaga.</p> <p>Mobiilne kriisiabi / SOS kontakt - töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral.</p>	
<i>Füüsiline tervis</i>	<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). Perearsti jm arstidega kontakti loomine, hoidmine.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus
	<b>Füüsilise aktiivsuse toetamine</b>	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus
	<b>Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks</b>	Füsioteraapia jm teraapiad füüsilise tervise toetamiseks.	Individuaalne tegevus Grupi tegevus
	<b>Liikumine eluruumides</b>	Siirdumise toetamine elukeskkonnas - nii abivahendid kui vahetu füüsiline aitamine. Abivahend/ kõrvalabi, juhendamine	Individuaalne tegevus
	<b>Liikumine väljaspool eluruumi</b>	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus (ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine).	Individuaalne tegevus
<i>Hõivatus</i>	<b>Töötamise toetamine</b>	<p>Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö leidmiseks, saamiseks ja säilitamiseks, sh:</p> <p>Töövõime hindamine - töövõime ja -oskuste hindamine. Hindamine praktiliste töötegevuste käigus.</p> <p>Karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks.</p> <p>Töö leidmine - toetus töö leidmisel ja tugiteenuste korraldamisel.</p> <p>Töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ja töökeskkonna loomise toetamine.</p> <p>Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike töötingimuste korraldamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks.</p>	Individuaalne tegevus Grupi tegevus
	<b>Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas</b>	<p>Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid turvalises töökeskkonnas ja jõukohases töötempo ning sealjuures on tagatud vajalik ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töötegevused toimuvad teenusepakkuja juures või kohandatud töökeskkonnas avatud tööturul.</p> <p>Rakendus tegevuskeskuses - rakendustegevused inimese aktiveerimiseks. Erinevad toimetulekuoskuste grupid, huviringid jm, mis tagavad piisava hõivatuse.</p>	Grupi tegevus
	<b>Õppimise toetamine</b>	<p>Õppimise toetamine - toetus õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel.</p> <p>Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine.</p> <p>Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.</p>	Individuaalne tegevus
	<b>Rakendus kogukonnas</b>	Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks. Juhendamine või abistamine rakendusel kogukonnas.	Individuaalne tegevus
<b>Vaba aeg ja huvitegevuse toetamine</b>	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine.	Individuaalne tegevus	

<b>huvitegevus</b>		Huviringides osalemine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel.	
		Individaalse huvitegevuse toetamine.	Grupitegevus
<b>Eluase</b>	<b>Toetus elukoha vahetusel</b>	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispindadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist. Kolimisplaan/ üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös kliendi ja perega tegevuskava koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks, toetuse ja teenuse vahetuse sujuvaks üleminekuks. Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm). Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.	Individaalne tegevus
<b>Igapäeva- eluga toimetulek</b>	<b>Igapäeva- eluga toetamine</b>	Toetus vastavalt isiku vajadusele ja võimekusele. Igapäeva- eluga toetamise komponendi raames toetatakse isikut vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäeva- eluga 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 toetus eelarve planeerimisel ja raha kasutamisel, rahaliste toimingute tegemisel, pangateenuste kasutamisel, arvete tasumisel. Võlanõustamine võlgade vähendamiseks ja likvideerimiseks, uute võlgade tekkimise vältimiseks. e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega.	Individaalne tegevus
	<b>Ettevalmistus iseseisvumiseks</b>	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individuaal- või grupitöö viisil. Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispiinal. Kohanemise toetamine - üleminekut võimaldav ja kohanemist toetav tegevus, sh uue teenuskomponendi pakkujaga tutvumise periood, mis tagaks sujuvama ülemineku teenuste vahel ning informeeritud otsuse uue teenuskomponendi osutaja valikul.	Grupi tegevus