

Võtmetegevuste raskusastmete vastavustabel

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
Minu võimekus ... on muutlik*	9

KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS

Kas Teil on piisavalt tahet vaimseteks ja kehalisteks tegevusteks?*

- Jah
- Ei

Kas Teil on piisavalt jõudu vaimseteks ja kehalisteks tegevusteks?*

- Jah
- Ei

1. Liikumine

1.1. Liikumine eri tasapindadel

Kui pika vahemaa suudate ohutult ja korduvalt läbida, ilma et tuleks peatuda kas väsimuse, valu, õhu- või tasakaalu puuduse tõttu?

- | | |
|---|------|
| - Enam kui 200 meetrit | 0*** |
| - 200 meetrit | 2 |
| - 100 meetrit (umbes jalgpalliväljaku pikkus) | 3 |
| - 50 meetrit (umbes 5 bussi pikkus) | 4 |
| - Ei suuda iseseisvalt üldse liikuda | 4 |

Kas suudate liikuda järjest kaks trepiastet üles või alla ilma teise inimese abita, kui on võimalik käsipuust kinni hoida?

- | | |
|--------------------------------------|------|
| - Jah, väikeste raskustega | 0*** |
| - Mõõdukate raskustega | 1 |
| - Suurte raskustega, peaaegu võimatu | 2 |
| - Ei | 3 |

1.2. Ohutu ringiliikumine

Kas saate iseseisvalt ohutult üle tee minna?

* Kõikide võtmetegevuste küsimuste üks valikvastustest. Number 9 tähistab hinnangut „Ei ole rakendatav taotleja määratud raskusastmena“. Ekspertarst annab vastusele „Minu võimekus ... on muutlik“ punktiväärtuse skaalal 0–4 vastavalt valdkonnas esineva piirangu raskusastmele hinnatavale funktsioonile.

** Vastust arvestatakse hinnatava võtmetegevuse sooritamisel esineva piirangu raskusastme määramisel, kuid eraldi punktiväärtust sellele ei anta.

*** Programm hindab automaatselt punktiga 0 nende tegevuste raskusastme, mille küsimuste vastusevariantide hulgas on „Jah, väikeste raskustega“ või „Enam kui 200 meetrit“. Arst täidab hinnangu vastavalt sobivale raskusastmele:

- kui tegevuspiirang puudub, jääb hinnanguks 0; kui esineb kerge piirang, pannakse hinnanguks 1;
- kui enam kui 200 meetrit läbitakse piiranguteta, jääb hinnanguks 0; kui enama kui 200 meetri läbimisel esineb kergeid takistusi, pannakse hinnanguks 1.

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
Kas suudate ilma kõrvalise abita minna ohutult kohta, kus Te pole varem käinud?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	1
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	2
– Ei	3
1.3. Seismine ja istumine	
Kas Te saate istuda ühelt toolilt selle kõrval asuvale toolile ilma kellegi abita?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
Kas suudate ilma teise inimese abita püsida ühel kohal kas seistes, istudes või vaheldumisi, tundmata valu või kurnatust?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Suudan kuni 3 tundi	2
– Suudan vähem kui 1 tund	3
– Ei	4
2. Käeline tegevus	
2.1. Käte sirutamine	
Kas suudate vähemalt üht kätt nii palju tõsta, et näiteks riulilt mingit eset kätte saada?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
2.2. Asjade ülestõstmine ja liigutamine	
Kas suudate üles tõsta ja liigutada liitrist vedelikuga täidetud anumad?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	2
– Suudan tõsta kuni pooleliitrist anumad	3
– Ei suuda tõsta ühtegi eset olenemata kaalust	4
Kas suudate vabalt üles tõsta ja liigutada suurt ja kerget objekti, näiteks patja või pappkasti?	
– Jah, väikeste raskustega	0***
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4

2.3. Käteosavus

Kas saate vähemalt üht kätt ja ühe käe sõrmi kasutada: nupu vajutamiseks (näiteks telefoni klaviatuuril), raamatulehe keeramiseks, 1-eurose mündi ülesvõtmiseks, pliitsi või sullepea kasutamiseks, sobiva klaviatuuri või hiire kasutamiseks?

- Jah, väikeste raskustega mõne loetletud tegevuse sooritamiseks **0*****
- Mõõdukate raskustega **2**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **3**
- Ei **4**

3. Suhtlemine: nägemine, kuulmine ja kõnelemine

3.1. Inimestega suhtlemine

Kas suudate anda teisele inimesele selgelt ja arusaadavalt edasi lihtsa teate, näiteks anda teisele inimesele teada, et keegi käis teda otsimas? (teate võib edasi anda rääkimise, kirjutamise, trükkimise või mistahes muul teel ilma teise inimese abi kasutamata)

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Mõõdukate raskustega **2**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **3**
- Ei **4**

3.2. Teiste inimeste suhtlus Teiega

Kas suudate ilma kõrvalise abita teiselt inimeselt vastu võtta lihtsat sõnumit kuulmise ja/või huultelt lugemise teel ja reageerida hoiatushüüetele? (Lihtne sõnum tähendab näiteks teavet selle kohta, kus asub tualettruum; hoiatushüüetele reageerimine võib olla näiteks olukord, kui Te kõnelejat ei näe.)

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Mõõdukate raskustega **2**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **3**
- Ei **4**

Kas suudate teistelt inimestelt vastu võtta suures kirjas trükituna edasi antud lihtsaid sõnumeid?

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Mõõdukate raskustega **2**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **3**
- Ei **4**

3.2.1. Nägemispuude määramiseks piirangu raskusastme hindamine „Kas suudate teistelt inimestelt vastu võtta suures kirjas trükituna edasi antud lihtsat sõnumit?“

- Jah, väikeste raskustega 0
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

3.2.2. Kuulmispuude määramiseks piirangu raskusastme hindamine „Kas suudate ilma kõrvalise abita teistelt inimestelt vastu võtta lihtsat sõnumit kuulmise ja/või huultelt lugemise teel ja reageerida hoiatushüüetele?“

- Jah, väikeste raskustega 0
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus**4.1. Teadvusel püsimine ärkveloleku ajal**

Kui tihti Teil esineb ärkvel olles minestust, teadvuse hägunemise hoogusid või teadvusekaotust? (Siia kuuluvad näiteks ka epilepsiahood ja diabeetiline hüpoglükeemia.)

- Kord paari aasta jooksul 1
- Mõned korrad aastas 2
- Iga kuu 3
- Vähemalt kord nädalas 4

4.2. Soole ja põie kontrollimine

Kas peate oma riideid pesema või vahetama, kuna need määrduvad põie, soole või kogumisseadmete kontrollimisega seotud raskuste tõttu? (kogumisseadmete all mõeldakse ileostoomi kotti ja põiekateetrit)

- Jah, üksikutel juhtudel 2
- Jah, iga kord, kui ma ei jõua kiiresti tualetti 3
- Jah, vähemalt kord kuus 4

4.3. Söömine ja joomine

Kas suudate panna toitu ja jooki omale suhu, ilma et teine inimene peaks Teid aitama või tagant kiirustama?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

Kas suudate mälua ja neelata vabalt?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

5. Õppimine ja tegevuste elluviimine

5.1. Tegevuste õppimine

Kas suudate õppida selgeks lihtsa tegevuse, näiteks telefoniga helistamise või pangautomaadi kasutamise?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

Kas suudate õppida selgeks keerulisema tegevuse, näiteks pesumasina kasutamise või endale sooja toidu valmistamise?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 1
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 2
- Ei 3

5.2. Tegevuste alustamine ja lõpetamine

Kas suudate ise kavandada, alustada ja lõpetada igapäevategevusi, näiteks otsustada, millal on vaja minna poodi söögi järele ning poest vajalik söök tuua ja valmistada; või planeerida vaatamiseks telesaade ja seda õigel ajal vaadata?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

6. Muutustega kohanemine ja ohu tajumine

6.1. Väljaskäimine

Kas saate kodust lahkuda ja minna Teile tuttavatesse kohtadesse?

- Jah, väikeste raskustega 0***
- Mõõdukate raskustega 2
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu 3
- Ei 4

Kas saate kodust lahkuda ja minna Teile tundmatutesse kohtadesse?

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Mõõdukate raskustega **1**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **2**
- Ei **3**

6.2. Riski või ohu tajumine

Kas vajate enamasti kedagi, kes oleks Teie juures, et jääda väljapoole ohtu?

- Ei **0**
- Üksikute tegevuste juures, mitte iga päev **2**
- Jah, päevasel ajal alati **3**
- Jah, ööpäev läbi **4**

6.3. Toimetulek muutustega

Kas saate hakkama väikeste muutustega oma igapäevarutiinis?
(näiteks söögiaeg nihkub harilikust ette- või tahapoole, buss või rong tuleb oodatust erineval ajal, sõber või hooldaja saabub Teie juurde plaanitust varem või hiljem)

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Jah, kui tean muutust ette **2**
- Ei, kui muudatus on ootamatu **2**
- Ei **4**

7. Inimestevaheline lävimine ja suhted

7.1. Sotsiaalsete olukordadega hakkamasaamine

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

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Jah, mõõdukate raskustega **2**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **3**
- Ei **4**

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

- Jah, väikeste raskustega **0*****
- Jah, mõõdukate raskustega **1**
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu **2**
- Ei **3**

7.2. Kohane käitumine

Kui sageli käitute nii, et see teisi inimesi häirib? See võib juhtuda näiteks seetõttu, et Te ei taju tavapärasest distantsi suhtlemisel, et olete agressiivne või käitute ebatavaliselt.

- Harva 1
- Vahetevahel 2
- Sageli 3
- Iga päev 4

8. Alkoholi, narkootiliste, psühhotropsete ja teiste sõltuvust tekitavate ainete ning ravimite mõju**

Kas Teil on tegutsemisraskusi alkoholi või sõltuvust tekitava või uimastava toimega ravimite või muude ainete (narkootikumid, liimid, lahustid vm) tarvitamise tõttu?

(siia kuuluvad ka sõltuvust tekitava või uimastava toimega ravimid, mis raviarst on Teile kestvaks tarvitamiseks määranud)

- Ei
- Jah
- Muud ravimitega seotud probleemid

9. Muud tervisehäired**

Kas Teil on tervisehäirest tingitud tegutsemisraskusi, mida eespool esitatud küsimused ei puudutanud?

- Ei
- Jah

10. Erijuhtumid

Meditsiinilise hinnangu alusel

- Jah 4
- Ei 0