

**Tööealisel inimesel esinevate piirangute hindamise tingimused, piirangute raskusastmete
arvväärtused ja võtmetegevuste raskusastmete vastavustabel**

1. Võtmetegevuste sooritamisel esinevate piirangute raskusastmeid hinnatakse järgmiste arvväärtustega:

- 1) 0 – piirangut ei tuvastatud;
- 2) 1 – kerge piirang: piirang, mis ei takista eriti isiku igapäevaelu või esineb vähem kui 25% ajast;
- 3) 2 – mõõdukas piirang: piirang, mis takistab sageli isiku igapäevaelu või esineb 25–50% ajast; tegevus on ilmselgelt raskemini sooritatav kui ilma pikaajalise tervisekahjustuseta inimesel;
- 4) 3 – raske piirang: piirang, mis segab oluliselt isiku igapäevaelu, esineb väga sageli või pidevalt; tegevuse sooritamine on peaaegu võimatu, kuid mingil määral siiski võimalik;
- 5) 4 – täielik piirang: piirang, mis takistab pidevalt igapäevaelu; tegevust ei ole võimalik sooritada, vastav funktsioon puudub.

2. Ühe võtmetegevuse sooritamisel esineva piirangu raskusaste võrdub selle võtmetegevuse küsimuste punktiväärtustest suurimaga.

3. Puude raskusaste tuvastatakse liikumise, käelise tegevuse, suhtlemise, õppimise ja tegevuste elluviimise, muutustega kohanemise ja ohu tajumise ning inimestevahelise lävimise ja suhete valdkonnas esinevate piirangute alusel järgmiselt:

- 1) kui vähemalt ühes valdkonnas on piirangu aritmeetiline keskmine või suhtlemise valdkonnas on vähemalt ühe võtmetegevuse sooritamisel esineva piirangu raskusastme arvväärtus 2–2,75, esineb isikul raskusi igapäevases tegutsemises või ühiskonnaelus osalemises ja tal tuvastatakse keskmine puude raskusaste;
- 2) kui vähemalt ühes valdkonnas on piirangu aritmeetiline keskmine või suhtlemise valdkonnas on vähemalt ühe võtmetegevuse sooritamisel esineva piirangu raskusastme arvväärtus 2,76–3,49, on isiku igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine piiratud ja tal tuvastatakse raske puude raskusaste;
- 3) kui vähemalt ühes valdkonnas on piirangu aritmeetiline keskmine või suhtlemise valdkonnas on vähemalt ühe võtmetegevuse sooritamisel esineva piirangu raskusastme arvväärtus 3,5–4, on isiku igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine täielikult takistatud ja tal tuvastatakse sügav puude raskusaste.

4. Puude raskusaste tuvastatakse teadvusel püsimise ja enesehoolduse valdkonnas esinevate piirangute alusel järgmiselt:

- 1) kui piirangu aritmeetiline keskmine on 2,76–3,49, esineb isikul raskusi igapäevases tegutsemises või ühiskonnaelus osalemises ja tal tuvastatakse keskmine puude raskusaste;
- 2) kui piirangu aritmeetiline keskmine on 3,5–4, on isiku igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine täielikult takistatud ja tal tuvastatakse raske puude raskusaste.

5. Võtmetegevuste raskusastmete vastavustabel

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

KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS

Kas Teil on tahet igapäevaelus osaleda?*

- Jah
- Ei

1. Liikumine

1.1. Liikumine eri tasapindadel

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

- | | |
|---|------|
| – 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 |

* Üks kõikide võtmetegevuste küsimuste valikvastustest. Arv 9 tähistab hinnangut, et vastus ei ole rakendatav taotleja määratud raskusastmena. Ekspertarst annab vastusele „Minu võimekus ... on muutlik” punktiväärtuse vastavalt valdkonnas esineva piirangu raskusastmele skaalal 0–4.

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

*** Punktiga 0 hinnatakse nende tegevuste raskusaste, 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 meetri läbitakse piiranguteta, pannakse hinnanguks 0;
- kui enam kui 200 meetri läbimisel esineb kergeid takistusi, pannakse hinnanguks 1.

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
1.1.2. Kas suudate treppidel liikuda ja vajaduse korral takistusi (nt lävepakud, kõnnitee äärekiivid jms) ületada?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	0
– Mõõdukate raskustega	1
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	2
– Ei	3
1.2. Ohutu ringiliikumine	
1.2.1. Kas suudate ohutult tänaval liikuda, sh kohtades, kus pole varem käinud?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
1.2.2. Kas suudate liikuda ohutult siseruumides, sh ruumides, kus pole varem käinud?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	0
– Mõõdukate raskustega	1
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	2
– Ei	3
1.3. Seismine ja istumine	
1.3.1. Kas suudate ühel kohal olla seistes või istudes, tundmata valu või väsimust?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Suudan kuni 3 tundi	2
– Suudan vähem kui 1 tunni	3
– Ei	4
1.3.2. Kas suudate kehaasendeid vahetada, nt püsti tõusta, toolile istuda, kummardada jne?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
1.4. Liikumisega seotud muud piirangud**	
2. Käeline tegevus	
2.1. Käte sirutamine	
2.1.1. Kas suudate käsi nii palju tõsta, et näiteks riulilt mingit eset kätte saada?	

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
2.2. Asjade liigutamine	
2.2.1. Kas suudate tõsta ja liigutada 1-liitrist vedelikuga täidetud anumad?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suudan tõsta kuni pooleliitrist vedelikuga anumad	3
– Ei suuda tõsta ühtegi eset olenemata kaalust	4
2.2.2. Kas suudate raskusteta tõsta ja liigutada suurt ja kerget eset, näiteks patja või tühja pappkasti?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
2.3. Käteosavus	
2.3.1. Kuidas saate käsi ja sõrmi kasutada?	
– Väikeste raskustega mõne tegevuse sooritamiseks	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
2.4. Käelise tegevusega seotud muud piirangud**	
3. Teabe edasiandmine ja vastuvõtmine	
3.1. Teabe edasiandmine	
3.1.1. Kas suudate teisele inimesele edasi anda lihtsa teabe? (lihtne teave võib olla näiteks hoiatushüüe, teave kellaaja või asukoha kohta)	
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
3.2. Teabe vastuvõtmine	
3.2.1. Kas kuulete ja/või saate teise inimese huultelt lugeda lihtsat teavet? (lihtne teave võib olla näiteks hoiatushüüe, teave kellaaja või asukoha kohta)	
– Jah	0***

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
3.2.2. Kas näete lugeda suures kirjas trükitud teadet? (suure kirja all mõistetakse tavalisest ajalehe ja raamatukirjast suuremat teksti, vähemalt tähesuurusega 14)	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
3.3. Teabevahetusega seotud muud piirangud**	
4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus	
4.1. Teadvusel püsimine	
4.1.1. Kui tihti Teil esineb teadvusehäireid? (siia kuuluvad minestused, epilepsiahood, diabeediga seotud teadvusehäired jne)	
– Üks kord paari aasta jooksul	1
– Mõni kord aastas	2
– Iga kuu	3
– Vähemalt üks kord nädalas	4
4.2. Tualettruumi toimingud	
4.2.1. Kas Teil esineb põie või soole kontrollimisega vms raskusi?	
– Jah, üksikutel juhtudel aasta jooksul	2
– Jah, iga kuu	3
– Jah, iga päev	4
4.3. Söömine ja joomine	
4.3.1. Kas suudate panna toitu ja jooki omale suhu, ilma et teine inimene peaks Teid aitama?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
4.3.2. Kas suudate mäluda ja neelata vabalt?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
– Ei	4
4.4. Teadvusel püsimise ja enesehooldusega seotud muud piirangud**	
5. Õppimine ja tegevuste sooritamine	
5.1. Tegevuste õppimine	
5.1.1. Kas suudate õppida selgeks lihtsaid tegevusi?	0***
– Jah	1
– Väikeste raskustega	2
– Mõõdukate raskustega	3
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	4
– Ei	4
5.1.2. Kas suudate õppida selgeks keerulisi tegevusi?	0***
– Jah	0
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	3
5.2. Tegevuste alustamine ja lõpetamine	
5.2.1. Kas suudate ise märgata igapäevategevuste vajadust ja neid kavandada, alustada ja lõpetada?	
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
5.3. Õppimise ja tegevuste sooritamisega seotud muud piirangud**	
6. Muutustega kohanemine ja ohu tajumine	
6.1. Väljaskäimine	
6.1.1. Kas saate emotsionaalse või vaimse pingeta ja ärevust tundmata minna Teile tuttavatesse kohtadesse?	0***
– Jah	1
– Väikeste raskustega	2
– Mõõdukate raskustega	3
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	4
– Ei	4
6.1.2. Kas saate emotsionaalse või vaimse pingeta ja ärevust tundmata minna Teile tundmatutesse kohtadesse?	0***
– Jah	0
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	2

Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid
– Ei	3
6.2. Riski või ohu tajumine	
6.2.1. Kas vajate ohu vältimiseks kedagi enda kõrvale?	
– Ei	0
– Üksikute tegevuste juures, mitte iga päev	2
– Jah, päevasel ajal alati	3
– Jah, ööpäev läbi	4
6.3. Toimetulek muutustega	
6.3.1. Kas tulete toime muutustega oma igapäevases elus? (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	1
– Jah, kui tean muutusest ette	2
– Ei, kui muutus on ootamatu	2
– Ei tule üldse muutustega toime	4
6.4. Muutustega kohanemise ja ohu tajumisega seotud muud piirangud**	
7. Suhtlemine	
7.1. Suhtlemisega hakkamasaamine	
7.1.1. Kas saate tuttavate inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	1
– Mõõdukate raskustega	2
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	3
– Ei	4
7.1.2. Kas saate võõraste inimestega kohtuda, tundmata liigset ärevust või hirmu?	
– Jah	0***
– Väikeste raskustega	0
– Mõõdukate raskustega	1
– Suurte raskustega, peaaegu võimatu	2
– Ei	3
7.2. Kohane käitumine	
7.2.1. Kui sageli kaotate kontrolli oma emotsioonide ja käitumise üle?	
– Harva	1
– Vahetevahel	2
– Sageli	3
– Iga päev	4
Valdkonna ja võtmetegevuste küsimused	Raskusastmele vastavad punktid

7.3. Suhtlemisega seotud muud piirangud**

8. Sõltuvust tekitavate ainete mõju ja ravimite kõrvaltoimed**

8.1. Kas Teil on tegutsemisraskusi alkoholi või sõltuvust tekitavate muude ainete (narkootikumid, liimid, lahustid vm) tarvitamise tõttu?

- Jah
- Ei

8.2. Kas Teil on ravimite tarvitamisest tingitud kõrvaltoimeid (nt oksendamine, iiveldus, peapööritus vms)?

- Jah
- Ei

9. Muud tervisehäired**

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

- Jah
- Ei

10. Erijuhtumid

Arsti väljaõppega isiku arvamuse alusel

- Jah
- Ei

2
0