

**Eesti Töötukassa
Sotsiaalkindlustusamet**

**Töövõime hindamise ja puude
raskusastme tuvastamise ning
toetuste taotlus**

August 2022

Sisukord

I	ÜLDOSA	3
	Taotleja andmed	3
	Töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsuste, puude raskusastme tuvastamise teatise ja toetuste kättesaamise viisid	8
	Arstid ja teised spetsialistid	11
II	TÖÖVÕIMET VÄLISTAVAD SEISUNDID	14
III	KÕRVALABI, REHABILITATSIOON JA SOTSIAALTEENUSED	16
IV	KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS	18
1.	Liikumine	20
2.	Käeline tegevus	26
3.	Teabe edastamine ja vastuvõtmine	31
4.	Teadvuselpüsimine ja enesehooldus	35
5.	Õppimine ja tegevuste sooritamine	40
6.	Muutustega kohanemine ja ohu tajumine	44
7.	Suhtlemine	49
8.	Sõltuvust tekitavate ainete mõju ja ravimite kõrvaltoimed	52
9.	Muud tervisehäired	54
V	TÖÖTAMINE	55
	TÖÖVÕIMETOETUSE TAOTLUS	57
	VOLIKIRI	67

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 kutsuda 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.

Täidetud taotlusvormi saate esitada:

- digiallkirjastatuna e-posti aadressile tvh.hindamine@tootukassa.ee

- paber kandjal allkirjastatuna lähimasse töötukassa esindusse või saates postiga aadressil Eesti Töötukassa, Lasnamäe 2, 11412 Tallinn

I ÜLDOSA

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):	
E-posti aadress:	Telefon:

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):

.....
.....

Juhul, kui Teie elukoht on nii Eestis kui ka mõnes teises riigis, nimetage välisriik ja elukoha aadress välisriigis:

.....

Välisriigis elamise/töötamise andmed

Juhul, kui elate/töötate või olete elanud/töötanud välisriigis, nimetage see riik ja seal elamise/töötamise perioodid kuupäevalise täpsusega.

Riik	Periood	Juhul, kui töotasite selles riigis viimase 5 aasta jooksul, siis märkige kellena töotasite (vastamisel arvestage kõiki töövorme)

TAOTLEJA ESINDAJA ANDMED

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

Eestkostja/lapsevanem

Volitatud esindaja

Eesnimi:	Perekonnanimi:
Isikukood: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
E-posti aadress:	Telefon:
Postiaadress:	

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

.....

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

TAOTLEN:

<input type="checkbox"/>	Töövõime hindamist
<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)

Millisesse töötukassa esindusse soovite küsimuste korral pöörduda?

.....

Nõusolek tervise infosüsteemis olevate terviseandmete töötlemiseks

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

- | | |
|---|---|
| □ | 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 hindamiseks 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 ise tervishoiuteenuse osutajatele keelanud või **millele juurdepääs on mõne minu raviarsti poolt piiratud.**

Olen teadlik, et mul on õigus oma nõusolek igal ajal tagasi võtta, esitades vastava sooviavalduse Eesti Töötukassale või Sotsiaalkindlustusametile. **Nõusoleku tagasivõtmine ei mõjuta enne tagasivõtmist nõusoleku alusel toimunud töötlemise seaduslikkust, s.o nõusolekut ei saa tagasi võtta tagasiulatuvalt.**

Isikuandmete töötlemise tingimustega on võimalik tutvuda töötukassa veebilehel www.tootukassa.ee või Sotsiaalkindlustusameti veebilehel www.sotsiaalkindlustusamet.ee.

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

Palun väljastada OTSUSED/TEATIS:	
Taotlejale <input type="checkbox"/> Eestkostjale/lapsevanemale <input type="checkbox"/>	
Volitatud esindajale <input type="checkbox"/>	
Palun märkige otsuste ja teatise kättesaamise viiside loetelust ainult üks variant X-ga.	
Soovin saada TÖÖVÕIME HINDAMISE JA TÖÖVÕIMETOETUSE OTSUSED*:	
<input type="checkbox"/> E-postiga	<input type="checkbox"/> Lihtkirjaga
<input type="checkbox"/> Töötukassa esindusest	
Soovin eelteavitust, et otsusele võib järele tulla:	
<input type="checkbox"/> E-kirjaga	<input type="checkbox"/> Telefoni teel
PUUDE RASKUSASTME TUVASTAMISE JA PUUETEGA INIMESTE SOTSIAALTOETUSTE MÄÄRAMISE OTSUSED on kättesaadavad Sotsiaalkindlustusameti iseteenindusportaalist iseteenindus.sotsiaalkindlustusamet.ee ja selle kohta saadetakse teavituskiri e-posti aadressil.	
E-posti puudumisel soovin vastust:	
<input type="checkbox"/> Lihtkirjaga	<input type="checkbox"/> Tähitud kirjaga

** Töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsus ning eksperdiarvamus on kättesaadav ka e-töötukassas www.tootukassa.ee ja eksperdiarvamus on lisaks veel kättesaadav patsiendiportaalist www.digilugu.ee.*

Palun kanda TOETUSED:	
Taotleja arvelduskontole Eestis:	<input type="checkbox"/>
Pangakonto number: _____	
Taotleja arvelduskontole välisriigis taotleja kulul:	<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:	
Posti teel kojukandega taotleja kulul:	<input type="checkbox"/>
kirjutage kojukande aadress:	
.....	

<p>Posti teel kojukandega töötukassa/ Sotsiaalkindlustusameti kulul taotleja aadressil, kuna olen sügava puudega ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mul on liikumistakistus; - ma elan hajaasustusalal ja pangateenus on mulle raskesti kättesaadav. <p>Põhjendage oma soovi</p> <p>.....</p> <p>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.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	--

Juhul kui soovite töötukassa poolt makstavat töövõimetoetust saada erineval viisil või erinevale kontole kui puuetega inimeste sotsiaatoetusi, siis palun täpsustage millisel ülaltoodud viisil soovite töövõimetoetuse maksmist:

.....

.....

.....

<p>Juhul, kui Teile makstakse töövõimetoetusega samal eesmärgil makstavat toetust, pensioni või muud rahalist hüvitist välisriigist, kirjutage:</p>	
<p>toetust, pensioni või muud rahalist hüvitist maksev välisriik</p>	
<p>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)</p>	

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:

.....
.....

Nimetage arstid, kellel on andmeid Teie töövõime hindamiseks ja puude raskusastme tuvastamiseks oluliste terviseseisundite kohta. Märkige siia ainult need arstid, kes on Teie püsivat haigust diagnoosinud või ravinud.

ARST	
Ees- ja perekonnanimi	
Erialala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu, kuupäev)	
ARST	
Ees- ja perekonnanimi	
Erialala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu, kuupäev)	

ARST	
Ees-ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu, kuupäev)	
ARST	
Ees- ja perekonnanimi	
Eriala	
Asutus	
Viimane arstile pöördumise aeg (aasta, kuu, kuupäev)	

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

SOTSIAALTÖÖTAJA	
Ees-ja perekonnanimi	
Asutus	
PSÜHHOLOOG	
Ees-ja perekonnanimi	
Asutus	
SOTSIAALTEENUSE OSUTAJA (sh tugiisik, tegevusjuhendaja jms)	
Ees-ja perekonnanimi	
Asutus	

MUU (nt füsioterapeut, tegevusterapeut, eripedagoog, logopeed)	
Ees-ja perekonnanimi	
Asutus	

II TÖÖVÕIMET VÄLISTAVAD SEISUNDID

Alljärgnevalt on loetletud eriti rasked ja muutumatud terviseseisundid ja üldjuhul sellise tervisekahjustuse olemasolul töövõime puudub.

Lugege tähelepanelikult järgnevat seisundite loetelu ning valige JAH vastusevariant ainult juhul, kui olete välistava seisundi esinemises kindel.

2.1. Kas Teil on mõni alljärgnevalt loetletud seisund?

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

JAH

EI

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 töövõimetus hüvitisest ja pensionist ning töövõimetoetusega samal eesmärgil makstavast toetusest, pensionist või muust rahalisest hüvitisest.

Kohustun Sotsiaalkindlustusametile viivitamata teatama asjaoludest, mis mõjutavad minu õigust saada puuetega inimeste sotsiaaltoetusi, sealhulgas lapse õpingute katkestamisest (puudega vanema toetus), välisriiki elama asumisest ning välisriigis saadavast puuetega inimeste sotsiaaltoetustega samal eesmärgil makstavast toetusest või muust rahalisest hüvitisest.

Olen teadlik, et Eesti Töötukassa/Sotsiaalkindlustusamet võib nõuda õigusliku alusega määratud ja makstud toetuse/hüvitisid minult tagasi.

Olen teadlik, et sotsiaalhoolekande seaduse § 15² ja lastekaitse seaduse § 27¹ alusel on kohalikul omavalitsusel õigus saada teavet enda piirkonnas elavatest täisealisest, kellel on puude raskusaste tuvastatud ning lastest, kellele on puude raskusastet taotletud, et selgitada välja nende võimalik abivajadus ja pakkuda neile sihitatud tuge ja toetavaid teenuseid.

2.2. Kui märkisite punktis 2.1 välistava seisundi vastuseks JAH, siis on võimalik täita taotluse lühivorm, allkirjastage taotlusvorm.

Kui Te ei ole välistava seisundi olemasolus kindel, siis jätkake palun taotluse täitmist.

(kuupäev)

(taotleja nimi)

(allkiri)

(kuupäev)

(taotleja esindaja nimi)

(allkiri)

III KÕRVALABI, REHABILITATSIOON JA SOTSIAALTEENUSED

Kõrvalabi

Kas Te kasutate oma igapäevategevustes teise inimese abi?

JAH EI

Teise inimese abi tuleb taotluse sisuosas kirjeldada iga tegevuse juures, mida iseseisvalt teostada ei saa.

Rehabilitatsioon

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

JAH EI

Võimalusel lisage taotlusele sotsiaalse rehabilitatsiooniteenuse raames spetsialistide poolt koostatud hinnang.

Töölase rehabilitatsiooni andmed on töötukassale kättesaadavad.

Sotsiaalteenused

Sotsiaalteenused võivad olla: üldhooldusteenus, sotsiaaltransporditeenus, tugiisiku teenus, isikliku abistaja teenus, täisealise isiku hooldusteenus, varjupaigateenus, turvakoduteenus, eluruumi tagamise teenus, võlanõustamisteenus, lapsehoiuteenus, asendushooldusteenus, järelhooldusteenus jne.

Sotsiaalteenused on ka hariduslikud tugiteenused: HEV nõustaja, tugispetsialistide (eripedagoog, sotsiaalpedagoog, psühholoog, logopeed) teenused haridusasutuses.

Kui kasutate sotsiaalteenuseid, nimetage palun millised?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IV KEHALINE JA VAIMNE VÕIMEKUS

Alljärgnevalt hinnake, kuidas Te suudate erinevaid tegevusi sooritada. Teie enda hinnang tegutsemispiirangutele on töövõime HINDAMISEL väga oluline. Palun kirjeldage piirangute juures võimalikult täpselt nende ilmnemist, esinemise sagedust ja ulatust.

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

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 taotluse täitma asumist palun lugege läbi kogu taotlusvorm, siis on kergem aru saada ja oskaksite täpsemalt määratleda, millistes valdkondades oma piirangut kirjeldada.

Kas Teil on tahet igapäevaelus osaleda?

JAH EI

Palun mõelge, kas Teil on **igapäevaelutegevuste teostamiseks elujõudu, kas tunnete indu tegutseda, kas on säilinud tahe elada pereelu, suhelda sõprade ja tuttavatega, kas tunnete end igapäevaselt hästi.**

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KEHALINE VÕIMEKUS

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. Kui Te ei saa välja kirjutatud või soovitatud abivahendit kasutada, palun kirjeldage põhjust.

1.1. Liikumine eri tasapindadel

Ringiliikumise all mõistetakse tavatempos mingi vahemaa läbimist samal tasapinnal.

Eri tasapindadel liikumise all mõistetakse ebatasasel pinnal käimist, takistuste ületamist ja treppidel liikumist.

Palun võrrelge ennast oma piiranguteta sõbra, pereliikme või kolleegiga.

- Kas jõuate temaga sammu pidada?
- Kas on juhtunud, et kaaslane peab peatuma ja Teid järele ootama?

Liikumine on raskusteta, kui ei esine valu, nõrkust, väsimust, õhupuudust, tasakaalukaotust vms.

Suudan raskusteta ringi liikuda ja trepist käia.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 1.2 juurde (lk 22). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

1.1.1. Kui pika vahemaa suudate läbida ilma valu, nõrkuse, 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, milleks ja kuidas seda kasutate.

.....

.....

.....

.....

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
- Ei
- Minu võimekus trepist üles või alla liikuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kas Teil esineb takistuste ületamisel või trepist liikumisel valu, tasakaalukaotust, õhupuudust või südamekloppimist, kukkumisi jne ning kui sageli. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage milleks ja kuidas seda kasutate.

.....

.....

.....

.....

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 juurde (lk 24). 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
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus ohutult liikuda on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi, mis takistavad ohutut liikumist väljas. Kui kasutate abivahendit (sh nägemise, kuulmise, liikumise) kirjeldage palun, kuidas ja milleks seda kasutate.

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

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. Kirjeldage raskusi, mis takistavad siseruumis ohutut ringiliikumist. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage kuidas ja milleks seda kasutate.

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

1.3. Seismine ja istumine

Seismise all mõistetakse 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 26). 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. Kirjeldage raskusi, mis asendi säilitamisel tekivad. Kui kasutate abivahendeid, kirjeldage palun, milleks ja kuidas seda kasutate.

.....

.....

.....

.....

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

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suurte raskustega, peaaegu võimatu
- Ei
- Minu võimekus kehaasendeid vahetada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi kehaasendite vahetamisel ja milles need väljenduvad. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas seda kasutate.

.....

.....

.....

.....

1.4. Liikumisega seotud muud piirangud

Palun mõelge, kas kõik Teie liikumise, kehaasendite säilitamise või vahetamisega raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei olnud võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

2. Käeline tegevus

Selles osas küsitakse, kas Te suudate ülemäärase pingutuseta käsi välja sirutada, 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. Kui Te ei saa välja kirjutatud või soovitatud abivahendit kasutada, palun kirjeldage põhjust.

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

2.1. Käte sirutamine

Käte sirutamise all mõistetakse käte tõstmist ette või külje suunas õla kõrgusele või kõrgemale, käte painutamist õla- ja küünarliigesest, näiteks millegi järele küünitamist või eseme viskamist.

Suudan raskusteta käsi üles tõsta.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.2 (lk 28) juurde. Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

2.1.1. Kas suudate käsi nii palju tõsta, et näiteks riiulilt 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. Kirjeldage raskusi ja nendepõhjusti ja kas raskused puudutavad mõlemat kätt.

Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

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

2.2. Asjade liigutamine

Asjade liigutamise all mõistetakse nendest kahe käega kinnihaaramist ja liigutamist vöö kõrgusel (näiteks taldriku liigutamine laual oma vasakult poolelt paremale).

Suudan kätega raskusteta asju liigutada.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 2.3 juurde (lk 30). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

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

- Jah
- Väikeste raskustega
- Mõõdukate raskustega
- Suudan tõsta kuni pooleliitrist anumad
- Ei suuda tõsta ühtegi eset olenemata kaalust
- Minu võimekus sellist anumad tõsta ja liigutada on muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage, milles raskused seisnevad (nt kas käte värisemise tõttu kaasneks vedeliku mahaloksumine või kohmakuse tõttu peate ühe käega teist toetama jne). Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

2.2.2. 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. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid. Siinkohal ei ole mõeldud raskete asjade tõstmise piirangut.

.....

.....

.....

.....

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 31). 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. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

2.4. Käelise tegevusega seotud muud piirangud

Mõelge palun, kas kõik Teie käelise tegevuse raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei ole võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

3. Teabe edastamine ja vastuvõtmine

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

Kui kasutate suhtlemiseks **abivahendeid või teise inimese abi**, kirjeldage seda vastava tegevuse juures. Kui Te ei saa välja kirjutatud või soovitatud abivahendit kasutada, palun kirjeldage põhjust.

Suhtlemise abivahenditeks võivad olla nt prillid, luubid, lugemistelerid, suurendavad video- või muud süsteemid, taktilkirjas 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. Teavet võib edasi anda muu hulgas viiplitsemise, trükkimise jne abil.

Suudan teiste inimestega raskusteta kõneledes ja kirjalikult suhelda.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 3.2 juurde (lk 33). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

3.1.1. Kas suudate teisele inimesele edasi anda lihtsa teabe?

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

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi teistele inimestele sõnumite edastamisel. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

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 34). 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 kellaaja või asukoha kohta). Huultelt lugemise kohta vastake ainult juhul kui Teie kuulmine ei võimalda teavet saada.

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

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 p).

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi sõnumite nägemisel ja vastuvõtmisel. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage palun, milleks ja kuidas.

.....

.....

.....

.....

3.3. Teabevahetusega seotud muud piirangud

Mõelge palun, kas kõik Teie nägemise, kuulmise ja kõnelemise raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei ole võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

4. Teadvusel püsimine ja enesehooldus

Selles osas küsitakse:

- 1) kas ja kui tihti Teil esineb teadvuse häireid või teadvuse kaotuse hooge;
- 2) kas ja milliseid raskusi on Teil soole ja põie kontrollimisega;
- 3) kas Te saate raskusteta süüa ja juua;
- 4) kas Te saate raskusteta ennast pesta ja hügieeni eest hoolitseda.

Kui kasutate soole ja põie kontrollimiseks või söömiseks ja joomiseks **abivahendeid või teise inimese abi**, kirjeldage palun seda vastavate tegevuste juures. Kui Te ei saa välja kirjutatud või soovitatud abivahendit kasutada, palun kirjeldage põhjust.

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 vannistmed ja -toolid, tualettpaberi haaratsid, trahheostoomia abivahendid jne.

4.1. Teadvusel püsimine

Teadvusel püsimise all mõistetakse tavapäraselt virgeseisundit ja kontaktivõimet ärkvelolekus. Siin ei mõelda pearinglusest põhjustatud **halba enesetunnet**, ravimite tarvitamisest või magamatusest tingitud **uimasust, pearinglust** või **pingepeavalusid**.

Püsin teadvusel raskusteta.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.2 juurde (lk 37). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

4.1.1. Kui tihti Teil esineb teadvusehäireid?

(siia kuuluvad minestused, epilepsiahood, 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.

Vastamisel arvestage mähkmete või kogumisseadmete (stoomikotid ja põiekateetrid) kasutamisega, väikeste (mähkmete või pesukaitsetega kontrollitavate) leketega, mis ei nõua riiete vahetamist, samuti soole- või põiesisu peetusega (kinnisusega) seotud piirangutega.

Suudan raskusteta kontrollida oma soolt ja põit.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge edasi küsimuse 4.3 juurde (lk 38). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

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

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi soole ja põie kontrollimisel, abivahendite kasutamisega 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. Siin ei ole mõeldud isu langust, dieetide vajadust ja toiduallergiaid.

Suudan süüa ja juua ilma raskuseta.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 4.4 juurde (lk 39). 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. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid. Kui kasutate abivahendit, kirjeldage milleks ja kuidas.

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

4.3.2. Kas suudate mäluda ja neelata vabalt?

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi mälumisel ja neelamisel. Kui kasutate abivahendit, palun kirjeldage, milleks ja kuidas.

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

4.4. Teadvusel püsimise ja enesehooldusega seotud muud piirangud

Palun kirjeldage enda **riietumise, pesemise ja kehaosade hooldusega** seotud piiranguid, samuti **nahahaigusega seotud** piiranguid, näiteks põletikke vms, mis raskendavad enesehooldust. Kui kasutate enesehoolduse toimingutes

abivahendeid või teise inimese abi, palun kirjeldage, mis tegevustes ja milleks abi vajate.

.....

.....

.....

.....

VAIMNE VÕIMEKUS

Vaimse võimekuse valdkondades saate kirjeldada oma raskusi, mis on seotud mäluhäirete, käitumishäirete, ajas, kohas ja oma isikus orienteerumishäirete, unehäirete, tähelepanuhäirete, emotsioonide kontrollimise häirete, mõtlemishäirete, motivatsiooni ja energiataseme languse, meeoluhäiretega. Siin ei ole mõeldud kehalisi raskusi.

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.

Kui Te ei õpi või ei ole õppinud tavakoolis, palun pange kirja info haridusliku erivajaduse kohta.

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, mille sooritamiseks pole eelnevalt vaja pikemalt mõelda.

Keeruline tegevus on mitmest järjestikusest osast koosnev tegevus, mis nõuab eelnevat mõttetegevust.

Suudan raskusteta selgeks õppida ning teha lihtsamaid ja keerulisemaid igapäevategevusi.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 5.2 juurde (lk 42). 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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid.

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

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. Kirjeldage raskusi ja nende põhjuseid.

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

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 44). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele 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 raskusi tegevuste meelespidamise, kavandamise ja korraldamisega. Kirjutage, mis võib selle Teile keeruliseks teha ning kui sageli ja milles vajate teiste inimeste abi.

.....

.....

.....

.....

5.3. Õppimise ja tegevuste sooritamise seotud muud piirangud

Mõelge palun, kas kõik Teie õppimise ja tegevuste sooritamise raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei ole võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

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 pinge 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 46). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

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 raskusi ning kas ja miks vajate, et keegi Teiega kaasa tuleks.

.....

.....

.....

.....

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 tundmatutesse kohtadesse on muutlik

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

.....

.....

.....

.....

6.2. Riski või ohu tajumine

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

Suudan ohutult sooritada igapäevategevusi ja aru saada liiklusest tingitud ohtudest.

JAH EI

Kui märkisite JAH, minge palun edasi küsimuse 6.3 juurde (lk 47). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele 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 Te nendega toime tulete. Kui vajate teise inimese abi, palun kirjeldage milleks.

.....

.....

.....

.....

6.3. Toimetulek muutustega

Muutustega 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 48). 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 plaanitud varem või hiljem)

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

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi muutustega toimetulekus. Kui vajate teise inimese abi, palun kirjeldage milleks.

.....

.....

.....

.....

6.4. Muutustega kohanemise ja ohu tajumisega seotud muud piirangud

Mõelge palun, kas kõik muutustega kohanemise ja ohu tajumise raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei ole võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

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 tegevuse 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 50). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele küsimustele vastamist.

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 muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi inimestega kohtumisel ja suhtlemisel ning nende põhjuseid.

.....

.....

.....

.....

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 muutlik

Täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage raskusi inimestega kohtumisel ja suhtlemisel ning nende põhjuseid.

.....

.....

.....

7.2. Kohane käitumine

Kohasekäitumise 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 JAH, minge palun edasi küsimuse 7.3 juurde (lk 51). Kui märkisite EI, siis jätkake alljärgnevatele 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

Mõelge palun, kas kõik Teie suhtlemise raskused on eespool kirjeldatud. Kui Teil on lisada piirang, mida ei ole võimalik küsimuste all kirjeldada, nimetage seda siin. Kui eespool on kõik piirangud kirjeldatud, jätke küsimus vastamata.

.....

.....

.....

.....

8. Sõltuvust tekitavate ainete mõju ja ravimite kõrvaltoimed

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

JAH EI

Kui vastasite JAH, siis täpsustage oma valitud vastust. Kirjeldage nende ainete tarvitamisega seotud raskusi ja esinemise sagedust ning seda, kuidas need takistavad Teie tegutsemisvõimet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Muud tervisehäired

Siin on mõeldud **ainult neid raskusi, mida ei olnud võimalik kirjeldada eelpool** valdkondades. Siin ei ole vaja üles loetleda oma haiguste diagnoose ega ravimeid, kuna see info on ekspertarstile nähtav taotleja terviseandmetes. Siin on võimalik kirjeldada näiteks **unehäireid**, (päevane liigunisus, unnelangemine, tugev tung magada sobimatul ajal või sobimatus kohas; hommikune või öine peavalu; apaatia) või oma **peavalusid**, nende esinemise sagedust ja iseloomu.

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

JAH EI

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V TÖÖTAMINE

Kui Teil on praegusel töökohal raskusi tööülesannete täitmisega, nimetage neid palun:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(kuupäev) (taotleja nimi) (allkiri)

(kuupäev) (taotleja esindaja nimi) (allkiri)

Kui täitsite eespool töövõime hindamise taotluse, siis töövõimetoetuse taotluses täitke ainult punkt 2 (aktiivsustingimused), märkides, millisele aktiivsustingimusele Te vastate.

Kui täitsite eespool töövõime hindamise taotluse ja märkisite selle punktis 2.1, et Teil on töövõimet välistav seisund, siis ei pea Te allolevat töövõimetoetuse taotlust täitma.

Kui Teil on töövõime juba hinnatud ja soovite taotleda töövõimetoetust, täitke kõik alloleva töövõimetoetuse taotluse punktid.

TÖÖVÕIMETOETUSE TAOTLUS

1. TÖÖVÕIMETOETUSE 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:	
E-posti aadress:	Telefon:

Juhul, kui Teie elukoht on mitmes riigis, palun märkige välisriik ja elukoha aadress välisriigis:

.....

.....

Juhul, kui elate/töötate või olete elanud/töötanud välisriigis, nimetage see riik ja seal elamise/töötamise periood kuupäevalise täpsusega

Riik	Periood

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)

TÖÖVÕIMETOETUSE TAOTLEJA ESINDAJA ANDMED

Palume täita esindaja (volitatud esindaja, lapsevanema, eeskostja) andmed, kui taotlejaks on alla 18-aastane või kui taotlejale on määratud eeskostja või tal on volitatud esindaja.

Eeskostja/lapsevanem

Volitatud esindaja

Eesnimi:	Perekonnanimi:
Isikukood: _ _ _ _ _	
E-posti aadress:	
Telefon:	
Postiaadress:	

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

.....

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

Soovin töövõimetoetusega seotud otsuseid (märkige üks otsuse edastamise viis):	
taotleja aadressil <input type="checkbox"/> esindaja aadressil <input type="checkbox"/>	
e-posti teel:	<input type="checkbox"/>
lihtkirjaga:	<input type="checkbox"/>
Töötukassa esindusest:	<input type="checkbox"/>
Märkige töötukassa esindus, kuhu soovite otsusele järele tulla	
.....	
Soovin eelteavitust, et otsusele võib järele tulla:	
<input type="checkbox"/> e-posti teel	
<input type="checkbox"/> telefoni teel	

Olenemata tehtud valikust on töövõimetoetusega seotud otsused Teile alati kättesaadavad ka Eesti Töötukassa e- töötukassas www.tootukassa.ee.

Palun määrata mulle töövõimetoetus.

2. AKTIIVSUSTINGIMUS

Osalise töövõimega isikule makstakse töövõimetoetust ainult juhul, kui ta vastab vähemalt ühele järgnevatest tingimustest. Märkige, millisele alljärgnevale tingimusele Te vastate.

<input type="checkbox"/>	töötan töölepingu alusel või töövõtulepingu, käsunduslepingu või muu teenuse osutamiseks sõlmitud võlaõigusliku lepingu alusel või osutan teenust või müün kaupa ettevõtlustulu lihtsustatud maksustamise seaduse tähenduses või olen avalikus teenistuses
<input type="checkbox"/>	olen Riigikogu liige, Euroopa Parlamendi liige, Vabariigi President, Vabariigi Valitsuse liige, kohtunik, õiguskantsler, riigikontrolör, riiklik lepitaja, osavalla- või linnaosavanem, kohaliku omavalitsuse üksuse volikogu palgaline esimees või palgaline aseesimees, valla- või linnavalitsuse palgaline liige, sealhulgas vallavanem või linnapea
<input type="checkbox"/>	pean sõltumatu isikuna avalik-õiguslikku ametit
<input type="checkbox"/>	olen juriidilise isiku juhtimis- või kontrollorgani liige
<input type="checkbox"/>	olen registreeritud füüsilisest isikust ettevõtjana
<input type="checkbox"/>	olen kantud maksukohustuslaste registrisse füüsilisest isikust ettevõtja ettevõtte tegevuses osaleva abikaasana
<input type="checkbox"/>	olen töötuna arvele võetud

<input type="checkbox"/>	õpin taseme- (põhi-, kesk-, kõrgharidus) või kutseõppes
<input type="checkbox"/>	viibin õppeasutusest akadeemilisel puhkusel tervislikel põhjustel
<input type="checkbox"/>	kasvatan või hooldan vähemalt ühte alla kolmeaastast last
<input type="checkbox"/>	hooldan abivajavat raske või sügava puudega pereliiget (pereliikmeteks loetakse lapsed, vanemad ja abikaasa)
hooldatava pereliikme nimi, isikukood, isikukoodi puudumisel sünniaeg	
<input type="checkbox"/>	hooldan puudega isikut sotsiaalhoolekande seaduse § 26 alusel
<input type="checkbox"/>	saan loomeliidu või Kultuuriministeeriumi poolt määratud loometoetust
<input type="checkbox"/>	olen paigutatud nõusolekuta hoolekandeasutusse ööpäevaringset erihooldusteenust saama
<input type="checkbox"/>	viibin ambulatoorsel või statsionaarsel ravil või minu suhtes kohaldatakse muud seaduses sätestatud asenduskaristust või mõjutusvahendit, millest tulenevalt ei ole mul võimalik täita teisi nimetatud tingimusi
raviasutus	
<input type="checkbox"/>	viibin aja-, asendus- või reservteenistuses

<input type="checkbox"/>	täidan mõnda ülalnimetatud tingimustest välisriigis
tingimus	
riik	
tingimuse alguse kuupäev	
Palume lisada taotlusele tingimuse täitmist tõendav dokument.	

3. TÖÖVÕIMETOETUSE MAKSEVIIS

Palun maksta määratud töövõimetoetus:

Taotleja arvelduskontole Eestis:	<input type="checkbox"/>
Pangakonto number:	
Taotleja arvelduskontole välisriigis taotleja kulul:	<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 kohapeal, esitatakse digitaalselt allkirjastatuna või notariaalselt tõestatuna)	<input type="checkbox"/>

Teise isiku ees- ja perekonnanimi/ kohaliku omavalitsuse või muu asutuse nimi:	
Pangakonto number:	
Viitenumber:	
Posti teel kojukandega taotleja kulul: kirjutage kojukande aadress:	<input type="checkbox"/>
Posti teel kojukandega töötukassa kulul taotleja aadressil, kuna olen sügava puudega ja: - mul on liikumistakistus; - ma elan hajaasustusalal ja pangateenus on mulle raskesti kättesaadav. Põhjendage oma soovi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Juhul, kui taotlete posti teel kojukannet töötukassa kulul, märkige palun eespool nimetatud makseviisidest lisaks üks alternatiivne makseviis juhuks, kui kojukannet töötukassa kulul ei võimaldata.	

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 töövõimetus hüvitisest ja pensionist ning töövõimetoetusega samal eesmärgil makstavast toetusest, pensionist või muust rahalisest hüvitisest.

Olen teadlik, et osalise töövõime tuvastamise korral pean töövõimetoetuse saamiseks vastama vähemalt ühele aktiivsustingimusele (nt töötama, olema töötuna arvele võetud, õppima jmt).

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

(kuupäev) (taotleja nimi) (allkiri)

(kuupäev) (taotleja esindaja nimi) (allkiri)

Eesti Töötukassale
Lasnamäe 2, 11412 Tallinn
info@tootukassa.ee

VOLIKIRI

[Koostamise koht ja kuupäev]

Käesolevaga [VOLITAJA ees- ja perekonnanimi]

..... ,

isikukoodiga [isikukood]..... ,

elukohaga [elukoha aadress]..... ,

volitan [VOLITATUD isiku ees- ja perekonnanimi]

..... ,

isikukoodiga [isikukood]..... ,

kontaktandmetega [e-mail ja/või telefoninumber]

.....

ja elukohaga [elukoha aadress]

mind esindama Eesti Töötukassas järgmistes tegevustes (vajalik on märkida JAH või EI):

- 1 töövõime hindamise/puude raskusastme tuvastamise taotluse esitamine ja menetlusega seotud toimingud;
- 2 töövõimetoetuse taotluse esitamine ja menetlusega seotud toimingud;
- 3 puuetega inimeste sotsiaaltoetuste taotluste esitamine;
- 4 selgitustaotlused seoses töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsuse täitmisega;
- 5 töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsuse vaidlustamine;
- 6 puude raskusastme tuvastamise ja puuetega inimeste toetuste otsuste vaidlustamine.

Volikiri kehtib volituse andmise kuupäevast kuni [esindaja on teinud tegevuse(d), milleks volitus on antud (punktid 1-3 või 5)] / [töövõime hindamise ja töövõimetoetuse otsuse kehtivuse ajani (punkt 4)]¹.

Volikiri on antud edasivolitamise õigusega.

[VOLITAJA allkiri]

¹ Valida üks variant ja teine, mittekohalduv variant kustutada või läbi kriipsutada

