

## Osa I – Baastoetuse osutamine

Esitame pakkumuse baastoetuse osutamiseks:

*\*Üks tund - 60 minutit teenust*

**Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist ja kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.**

### **BAASTOETUSE KOMPONENDID**

Baastoetuse osutaja töötab juhtumikorralduse põhimõtteid järgides ning tagab läbi personaalse ja sisulise juhtumikorralduse tervikliku plaani elluviimise, sh koordineerib terviklikult võrgustikutööd. Baastoetuse teenuskomponentide eesmärk on kõikide inimese eluolukorras vajalike osapoolte koostöö hoidmine tagamaks paindlikku ja terviklikku teenuse osutamise, mis arvestab inimeste personaalset toetusvajadust kõigis eluvaldkondades. Baastoetuse raames toimub tegevusplaani koostamine, teenuskomponentide planeerimine ja teenuskomponentide osutajatega seostamine. Järjepidevalt, kogu teenuse perioodi vältel, jälgitakse abivajaduse muutumist ning vastavalt muutustele planeeritakse vajadusel teenus ümber. Baastoetuse osutaja ülesanne on plaani elluviimise raames inimese vajaduste osas tervikvaate omamine, sh lisatoetuse osutajatega esmane seostamine (nt vajadusel inimese perearsti nimistusse saamisega seotud toimingud jms või Töötukassa tegevustega esmane seostamine). Baastoetuse pakkuja tagab abivajajale võimalikult kiire, lihtsa ja arusaadava asjaajamise lisatoetuse teenuskomponentideni osutajani jõudmisel.

**Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist ja kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.**

Komponendi nimetus, millele pakkumus esitatakse	Komponendi selgitus	Töö maht: individuaalne või grupitegevus	Teenuse ühe tunni hind koos KM-ga
---	---------------------	--	-----------------------------------

<p><b>Teenuse planeerimine</b></p>	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine (sarnased kohustuslikud tegevused nagu on erihoolekande ja sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustel);</li> <li>2. teenuskomponentide planeerimine, sh tegevusplaani koostamine inimesega koos, vajadusel kaasates lähedased</li> <li>3. ja teised vajalikud sidusvaldkonna esindajad;</li> <li>4. regulaarne toetusvajaduse arvestamine, tegevusplaani ülevaatamine ja muudatuste planeerimine;</li> <li>5. teenuse tegevuste kokkuvõtte, tulemuste ja mõju hindamine;</li> </ol> <p>Komponendi tegevused on oma iseloomult meeskondlikud tegevused, kus võivad osaleda vastavalt inimese eluolukorrast tulenevale vajadusele erinevad spetsialistid ja sidusvaldkonna esindajad.</p> <p>Sidusvaldkonna esindajad saavad osaleda teenuse planeerimisel oma põhitegevuse eesmärgist ja valdkonna ülestest koostöö kokkulepetest tulenevalt.</p> <p><b><i>Teenuse planeerimise 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 igapäevaeltu toetamine või hõivatuse toetamine)</i></b></p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>50</p>
<p><b>Tegevusplaani elluviimise tagamine</b></p>	<p>Tegevusplaani elluviimise tagamise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tegevusplaani elluviimise terviklik toetamine ja selle täitmise koordineerimine;</li> <li>2. võrgustikutöö koordineerimine ja teostamine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine), koostöö kõikide inimese eluolukorrast tulenevate võrgustikuliikmetega ja sidusvaldkonna esindajatega (nt tervishoiutöötajad, haridussüsteemi töötajad, tööhõivesüsteemi töötajad, teised teenuse osutajad);</li> <li>3. inimese nõustamine olemasolevatest abimeetmetest ja esmane seostamine ja kontaktide loomine vajalike teenuskomponentide pakkujate ning sidusvaldkondade ja KOV teenustega, sh vajadusel: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) tervishoiuteenustega sidumine, et inimene jõuaks vajalike teenusteni ning jälgiks ravi, vajadusel esmased pere- või eriarsti vastuvõtude 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. Käsitletav kui esmane toetus, kontaktide loomine, olukordade selgitamine sidusvaldkondade esindajatega, sh sissetuleku tagamisel, nt</li> </ol> </li> </ol>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>45</p>

	<p>töövõime või puude hindamise õiguse välja selgitamisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesele tekkiks võimalus regulaarseks sissetulekuks.</p> <p>Komponendi tegevused on oma iseloomult ühe töötaja poolt läbi viidavad tegevused, mida tehakse inimese vajadustest ja huvidest lähtuvalt. Need on vajalikud tegevusplaani kui terviku ja seal olevate teenuskomponentide rakendamiseks ja elluviimiseks.</p> <p>Teenusplaani elluviimise tagamise komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Teenuskomponent ei ole igapäevaselt inimese kõrval toimetamine ja sisuliste tegevuste läbiviimine. Kui on vajadus muude individuaalsete sisutegevuste järele, nt igapäevaelu regulaarsed tegevused ja toimetamised vastavalt abivajadusele, siis on tegemist lisatoetuse komponentidega (nt igapäevaelu toetamine, füüsilise tervise, liikumise toetamine vms).</p>		
<p><b>Välise spetsialisti konsultatsioon teenuse planeerimiseks</b></p>	<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/ekspertidelt, kel on rehabilitatsioonispetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p>Baastoetuse osutaja saab välist spetsialisti kaasata teenuse planeerimise protsessis, enne tegevusplaani valmimist, aga ka regulaarne toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamise käigus ja muudatuste planeerimisel.</p> <p><i>Näiteks on võimalik kaasata eripädevusega väline ekspert juhtumite puhul, kus inimene keeldub abist madala haigusteadlikkuse tõttu, kuid sotsiaaltöötaja hinnangul vajab juhtum sekkumist. Väline ekspert aitab sel juhul baastoetuse osutajal koostada toetusplaani kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse saavutamiseks.</i></p>	<p>Individuaalne tegevus</p> <p><i>Selle komponendi hinda pakkuja ei pea esitama kuna nimetatud spetsialist kaasatakse vaid erijuhtumitel. Kaasamine ja tasu kooskõlastatakse hankija volitatud esindajaga ja tasu lepatakse kokku läbirääkimiste käigus.</i></p>	

## Osa II – Lisatoetuse osutamine

Pakkumuse võib esitada ühe või mitme teenuse komponendi osutamiseks.

*Maksumus märkida selle teenuse juurde, millist teenust soovite osutada. Eraldi hinna võib pakkuda komponendi individuaalse ja grupi tegevuse osas kui tegevuse läbiviimise võimalus on märgitud kahel erineval moel.*

### Esitame pakkumuse järgnevate lisatoetuse komponentide osutamiseks

*\*Üks tund - 60 minutit teenust*

**Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist ja kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas**

#### LISATOETUSE KOMPONENDID

Lisatoetuse eesmärk on pakkuda paindlikkust ja terviklikku lähenemist teenuse sisu planeerimisel, mis arvestaks kõiki eluvaldkondi.

Komponendipõhine lähenemine võimaldab kombineerida ühte teenussüsteemi nii tänaseid erihoolekande ja rehabilitatsiooniteenuse sisutegevusi kui ka kogukonna ressursse.

#### Lisatoetuse teenuskomponendi osutaja:

- vastutab oma teenuskomponendi sisuliste tegevuste ja teenuskomponendi kvaliteedi eest.
- teeb oma tegevuste läbi viimiseks ja eesmärgi täitmiseks teenuskomponendi sees vajadusel võrgustikutööd. Võrgustiku all mõeldakse nii lähivõrgustikku (pereliikmed, sõbrad, naabrid jt) kui formaalset võrgustikku (omavalitsuse sotsiaaltöötaja, teiste teenuste osutajad, perearst, tööandja jt);
- hindab oma tegevuse mõju ja tulemusi.

**Teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist. Kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.**

<i>Komponendi valdkond</i>	<b>Komponendi nimetus, millele pakkumus esitatakse</b>	<b>Komponendi kirjeldus</b>	<b>Töö maht:</b> individuaalne või grupitegevus	Teenuse ühe tunni hind koos KM-ga
----------------------------	--	-----------------------------	---	-----------------------------------

<p><b>Personaalne toetus</b></p>	<p><b>Personaalne toetamine erinevates eluvaldkondades</b></p>	<p>Personaalne toetamine inimese elus ette tulevates erakorralistes eluolukordades. Teenuskomponendiga tagatakse:</p> <p>1) personaalne toetus ootamatult tekkinud kriisi korral või olukorras, mis vajab kiiret sekkumist nt inimese või tema pere toetamine haiguse äkilise ägenemise, raviarsti/tööandajaga suhtlemine; töövõimetuslehe korraldamine; ootamatu haiglaravi vajadus ja selle korraldamine, sh tahtest olenematule ravile jne. Võimalik tagada kiire sekkumine ja toetus ebastabiilse olukorra stabiliseerimiseks, isiku baasvajaduste ja turvalisuse tagamiseks.</p> <p>2) haigus kriitika inimese ja/või abist keelduja motiveerimine, koostöö ja usaldussuhte loomine, et abivajaja oleks valmis abi vastu võtma ja jõuaks erinevate eluvaldkondade teenuskomponentideni. Eesmärk on luua kontakt, koostöövalmiduse tekitamine ja motiveerida abi vastu võtma ning valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös baastoetuse osutajaga</p> <p>Käsitletav ka kiire ja lühiajalise kriisiabi ja/või SOS kontaktina – töötaja tegevus, kes on kättesaadav ja toetab inimest kriisi korral lühiajaliselt.</p> <p>Teenuskomponent ei ole inimese regulaarne igapäevane nõustamine ja toetamine. Kasutatakse ainult sellisel juhul, kui tegevus vastab ülalnimetatule ja/või ei ole võimalik liigitada mingi muu teenuskomponendi tegevuseks.</p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>40.00</p>
<p><b>Pere toetamine</b></p> <p><i>Teenuskomponendid on suunatud toetama ja abistama</i></p>	<p><b>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteeraapia perele</b></p>	<p>Psühholoogiline nõustamine, psühhoteeraapia perele (psüühilise erivajadusega inimese hooldus- ja toetuskoormusega kaasnevate olukordadega toimetulekuks), sh teeraapia koos abivajava isikuga.</p> <p>Psühholoogiline nõustamine psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele (individuaalne, grupis, laagrites vm)</p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	
	<p><b>Pere nõustamine ja koolitus</b></p>	<p>Vaimse tervise alane nõustamine perele 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.</p>	<p>Individuaalne tegevus</p>	<p>40.00</p>

<i>hoolduskoormus ega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema</i>		Pere koolitus / grupinõustamine 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. Näiteks perekoolituse metoodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)	Grupi tegevus	22.00
	<b>Kogemusnõustamine perele</b>	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt. Teenuskomponendi tegevusena saab olla nõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (projekti sihtgrupp) kogemusega inimese või sellise inimese pereliikme poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse. Teenuskomponendi käigus toimub teadmiste ja kogemuste vahetamine ning emotsionaalse, sotsiaalse ja/või praktilise toe pakkumine. Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv toetusgrupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala praktikutega ka kogemusnõustajad. Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste toetus, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja, kellel on kogemus olla ise samas olukorras pereliige	Individaalne tegevus	40.00
			Grupi tegevus	22.00
	<b>Intervallhoid</b>	Ajutise hoiu teenus kodus või teenuseosutaja juures, eesmärgiga võimaldada lähedastele puhkust- teenuskomponendil eesmärk pere suunal.  Abivajadusega inimesele teenuskomponenti lühiajaliselt osutades on selle sees tagatud lisatoetuse komponentidest vähemalt igapäevaelu toetamine ning vaba aja ja huvitegevuse toetamine. Vastavalt inimese vajadustele saavad sellele lisanduda ka teenuskomponentide – liikumine eluruumides, füüsilise aktiivsuse toetamine, tegevused.  Teenuskomponendi osutamine tähendab, et teenuseosutaja on määratlenud, millisele sihtgrupile ja millise toetusvajaduse määraga inimestele ta ajutist hoidu osutab. Vastavalt sellele on kirjeldatud konkreetse teenuseosutaja intervallhoiu teenuskomponendis lisatoetuse teenuskomponendi tegevused.	Individaalne tegevus	
			Grupi tegevus	

		<p>Kui teenuskomponenti kasutab pere ja abivajaja lühiajaliselt ja ajutiselt, siis tuleb osutada ja arvestada intervallhoitu kui erinevate lisatoetuse komponentide tervikut. Sellele ei lisandu samaaegselt eraldi teisi lisatoetuse komponente.</p> <p>Ei ole inimesele regulaarselt igal tööpäeval teenuseosutaja juures päevasel ajal toimetulekuks vajalike teenuskomponentide osutamine.</p> <p>Kui kasutatakse pere hoolduskoormuse vähendamiseks igapäevaselt päevasel ajal hoiu teenust, kus toimub abivajaja toetamine ja abistamine, siis on tegemist teenuseosutaja pinnal erinevate lisatoetuse teenuskomponentide osutamisega ning tegemist ei ole intervallhoiuga.</p> <p>Kodus keskkonnas inimesele intervallhoiu teenuskomponendi osutamisel rakenduvad samad põhimõtted.</p> <p>Teenuskomponendil võib olla ööpäevahind, kui teenuskomponenti osutatakse ja kasutatakse ööpäevaringselt, kuid teenuskomponentide koondaruandes tuleb arvestada ja esitada teenuskomponendi hind ja maht tunnipõhise ühikuna</p>		
<b>Sotsiaalsed suhted</b>	<b>Sotsiaalsete suhete toetamine</b>	<p>Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh:</p> <p>a) nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks;</p> <p>b) alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine, haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega</p> <p>c) vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine.</p> <p>d) võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt kasutuses Maarjakülas, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, HENK).</p> <p>d) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanemaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm). Tegevuseks ei ole lapsega pere tugiisiku teenuse tegevuste läbiviimine, mis on kirjeldatud Sotsiaalhoolekande seaduses KOV teenusena.</p>	Individuaalne tegevus	35.00
			Grupi tegevus	20.00

<b>Vaimne tervis</b>	<b>Taastumise ja haigusega toimetuleku toetamine</b>	Tegevused, mis on suunatud psüühika haigusega inimestele vajaliku abi tagamiseks ja taastumisteedkonna protsesside toetamiseks.	Individuaalne tegevus	40.00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning teiste tegevusi läbi viivate praktikuteni edasi jõudmise tagamine.</li> <li>b) Raviarstiga koostöös sobiva ravi ja seda toetavate taastumistegevuste planeerimine, sh ohumärkide plaani ja kriisikaardi koostamine koostöös oluliste tugivõrgustiku liikmetega (lähedased, vaimse tervise õde jt).</li> <li>c) Nõustamine ja toetus haiguse, sümptomite, ravi ja ravimitega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</li> <li>d) Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</li> <li>e) Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.</li> <li>f) Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad, sh nt kognitiivne remediatsioon, erinevad loovteraapiad, tegevusteraapia jms.</li> </ul>	Grupi tegevus	22.00
	<b>Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine</b>	Teenuskomponendi tegevused on suunatud abivajajate kognitiivsete võimete arendamiseks ja säilitamiseks, sh nii intellektipuudega inimestele kui tõsise vaimse tervise haigusega inimestele, kellel on haiguse tõttu kognitiivsed võimed langenud. Motoorse võimekusega tegelemine kaasa vaimse tervise stabiilsusele ja vaimse võimekuse säilimisele.	Individuaalne tegevus	40.00
		<p>Teraapiad ja tegevused vaimse ja motoorse võimekuse säilitamiseks ja arendamiseks, sh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) erinevad loovteraapiad b) sotsiaalpedagoogi, eripedagoogi, logopeedi nõustamine ja tegevused, nt alternatiivkommunikatsiooni vahendite planeerimine ja kasutama õppimine – PCS, piktogramm, aistinguliste abivahendite alane nõustamine</li> <li>c) sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine ja sellega arvestavate sekkumiste planeerimine;</li> <li>d) sensoorne dieet, tunnetuslik suhtlemine (nt pervasiivse arenguhäire lähenemised),</li> <li>e) füsioteraapia, sh loomade kaasamine teraapiates</li> </ul>	Grupi tegevus	22.00



	f) erinevad tegevusteraapilised tegevused, sh tegevusteraapia jms		
<b>Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia</b>	Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbi töötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulek, oma keha tunnetuseks jms..	Individuaalne tegevus	
		Grupi tegevus	
<b>Kogemusnõustamine</b>	<p>Teenuskomponendi tegevusena saab olla kogemusnõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (projekti sihtgrupp) kogemusega inimese poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse.</p> <p>Kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus jagatakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge. Kogemusnõustamine vastavalt sellele, mis on isiku eesmärgid või väljakutsed. Rääkimine inimestega, kes on sarnase taastumisprotsessi läbi teinud. Eesmärgiks on haiguse, ravimite kõrvaltoimete ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine.</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 depressiooni suund, sõltuvus, häälte kuulmine jne.</p> <p>Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida spetsialistid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.</p>	Individuaalne tegevus	40.00
		Grupi tegevus	22.00
<b>Riski- ja probleemse käitumise juhtimine</b>	<p>Teenuskomponendi tegevuseks on etteplaneeritud ja kavandatud tegevused inimesel esineva riski- ja probleemse käitumise maandamiseks ja olukordade ennetamiseks. Tegevusi viiakse läbi pikema ajaperioodi jooksul ning konkreetselt kokkulepitud tegevussammudena. Ei ole ootamatute kriiside akuutne lahendamine.</p> <p>Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmine, suitsiid, agressiivsus, risk lastele),</p>	Individuaalne tegevus	38.00

		<p>Tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks.</p> <p>Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine toetusmeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Inimese ettevalmistus kriisilukorraks, nt harjutamine ja õpetamine turvalisuse tagamise ja abi kutsumise teemal.</p> <p>Teenuskomponenti osutaja võib olla valmis pakkuma ka tegevusi (nõustamist ja toetust) ootamatult tekkinud kriisi korral nt inimese või tema pere toetamist haiguse äkilise ägenemisel, kiiret nõustamist lähedastele. Valmisolek on tagada töötaja, kes on kättesaadav ja toetab inimest (mobiilne kriisiabi).</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). Tervishoiuteenustega jooksev (igapäevavajadustega seondvalt) kontakti loomine, hoidmine ja seostamine (pereõde, perearst, erearsti jm arstidega kontakti loomine, vajadusel retseptide ja ravimitega seonduvad tegevused.).	Individaalne tegevus	35.00
			Grupi tegevus	20.00
	<b>Füüsilise aktiivsuse toetamine</b>	Sportimis- ja liikumisvõimalused: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste tagamine individuaalseks liikumiseks, treeninguks ja/või rühmatreeningud.	Individaalne tegevus	35.00
			Grupi tegevus	20.00

	<b>Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks</b>	Füsioterapiline nõustamine jm teraapilised tegevused füüsilise tervise toetamiseks. Tegevusega tagatakse inimesele tema füüsilise sooritusvõime ja tegevuskeskkonnaga seotud hindamine ja kohanduste soovimine. Inimese füüsilise liigutuslikku sooritusvõimet ja iseseisvat toimetulekut arendavate, taastavate ja/või säilitavate tegevuste/juhiste koostamine ja rakendamise toetamine/nõustamine. Eesmärk on anda inimesele teadmised ja harjutused, mida iseseisvalt sooritada. Sisaldab ka abivahendite vajaduse hindamist ja sobivate abivahendite soovitamist ja kasutama õpetamist spetsialisti poolt (füsioterapeut, tegevusterapeut vms, kellel on vastav õigus ja pädevus). On samuti inimese ja tema lähedaste nõustamine, sh ergonoomiliste abistamise võtete õpetamine inimese elu- ja tegevuskeskkonnas. Ei ole füsioterapiline ravi.	Individaalne tegevus	35.00
			Grupi tegevus	20.00
	<b>Liikumine eluruumides</b>	Siirdumise ja liikumise toetamine inimese elukeskkonnas. Teenuskomponendiga tagatakse inimesele vajalik tugi (vajadusel abivahend või ka vahetu teise inimese poolt osutatav füüsiline tugi) ja teda on juhendatud oma igapäevases eluruumides liikumiseks ja tegutsemiseks.	Individaalne tegevus	35.00
<b>Liikumine väljaspool eluruumi</b>	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Toetus ( nt ühis)transpordi kasutamisel (liikumisteede planeerimine, harjutamine, ). Teenuskomponendiga tagatakse inimesele nõustamine ja juhendamine transpordi kasutamise ja planeerimise osas. Vajadusel harjutatakse kasutama ühistransporti, läbima uusi teekondi (hirmuda maandamine, toetamine uutes ja/või ärevust tekitavates olukordades).	Individaalne tegevus	38.00	
<b>Hõivatus</b>	<b>Töötamise toetamine</b>	Töötamise toetamise komponendi raames toimub igakülgne toetus töö leidmiseks, saamiseks ja säilitamiseks, sh: Töövõime hindamine - töövõime ja -oskuste, ressursside ja riskide hindamine ja kaardistamine. Hindamine praktiliste töötegevuste käigus, sobivate töövaldkondade väljaselgitamine.  Toetuse ja tööotsingute planeerimine. Esmane karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks.	Individaalne tegevus	40.00

	<p>Töö leidmine - toetus töö leidmisel ja töötamiseks vajalike tugiteenuste korraldamisel, sh vajadusel koostöö Töötukassaga.</p> <p>Töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ja töökeskkonna loomise toetamine. Toetus ja suhtlemine tööandjaga paindlike ja vajadustele vastava töötingimuste korraldamiseks ja tagamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks.</p>	Grupi tegevus	25.00
<p><b>Töö- või rakendustegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas</b></p>	<p>Töö tegemise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus on võimalik teha võimetekohaseid tööülesandeid turvalises töökeskkonnas ja jõukohases töötempo ning sealjuures on tagatud vajalikus 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> <p>Erandjuhtudel on võimalik tegevusi teha lühiajalise individuaalse tegevusena – nt töötades töölepinguga ja tehakse sama tööd, mis on rakenduskeskkonnas, kuid inimene ei saa töötada grupis ning vajab töö alustamisel ja lõpetamisel individuaalset juhendamist. Sel juhul loetakse teenuskomponendi osutamiseks töö tegevuse alustamise ja lõpetamise juhendamist.</p>	Grupi tegevus	32.00
<p><b>Õppimise toetamine</b></p>	<p>Õppimise toetamine - toetus õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel. Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine.</p> <p>Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.</p>	<p>Individaalne tegevus</p> <p>Grupi tegevus</p>	<p>35.00</p> <p>20.00</p>
<p><b>Rakendus kogukonnas</b></p>	<p>Vabatahtliku töö võimaluste leidmine vm võimaluste loomine kogukonda panustamiseks, sh vabatahtliku tegevuse leidmine. Juhendamine või abistamine kogukonna tegevustesse liitumisel.</p>	<p>Individaalne tegevus</p> <p>Grupi tegevus</p>	<p>35.00</p> <p>20.00</p>

<i>Vaba aeg ja huvitegevus</i>	<b>Vaba aja ja huvitegevuse toetamine</b>	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine. Huviringides osalemise toetamine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel ning tegevustesse liitmisel. Individuaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tegevustesse liitumisel toetamine.	Individuaalne tegevus	35.00
			Grupi tegevus	20.00
<i>Eluase</i>	<b>Toetus elukoha vahetusel</b>	Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega teenuse valikul, võimalike elamispiinadega 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.	Individuaalne tegevus	40.00
<i>Igapäeva eluga toimetulek</i>	<b>Igapäeva elu toetamine</b>	Toetus vastavalt isiku vajadusele ja võimekusele. Igapäeva elu toetamise komponendi raames toetatakse isikut vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäeva elu 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, sh võlgade tekkimise vältimine. e) Asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega, regulaarsed tegevused sissetuleku tagamiseks, nt KOV toimetulekutoetus jms ühekordsed toetused	Individuaalne tegevus	40.00
			Grupi tegevus	22.00

<b>Ettevalmistus iseseisvumiseks</b>	Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/ laagri, individuaal- või grupitöö viisil. Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispinnal. 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.	Individuaalne tegevus	40.00
		Grupi tegevus	22.00

**Kinnitan, et oleme teadlikud, et teenuskomponendid sisaldavad eeltööd, otsest tööd inimesega ja järeltööd, sealhulgas dokumenteerimist ja kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.**

Pakkuja esindusõiguslik isik

Ursi Joost - juhatuse liige

Nimi, ametinimetus