

KINNITATUD
23.10.2024 käskkirjaga nr 148, Lisa 2

TEENUSKOMPONENTIDE LOETELU

Teenuskomponentide loetelu annab täpse ülevaate teenuse planeerimiseks vajalikest põhi- ja tugiteenuse teenuskomponentidest.

PÕHITEENUSE KOMPONENDID

Põhiteenuse osutaja töötab juhtumikorralduse põhimõtteid järgides ning tagab läbi personaalse ja sisulise juhtumikorralduse tervikliku plaani elluviimise, sh koordineerib terviklikult võrgustikutööd. Põhiteenuse teenuskomponentide eesmärk on kõikide inimese eluolukorras vajalike osapoolte koostöö hoidmine tagamaks paindlik ja terviklik teenuse osutamine, mis arvestab inimeste personaalset toetusvajadust kõigis eluvaldkondades.

Põhiteenuse raames toimub inimesele tegevusplaani koostamine, teenuskomponentide planeerimine ja seostamine teenuskomponentide osutajatega. Järjepidevalt, kogu teenuse perioodi vältel, jälgitakse abivajaduse muutumist ning vastavalt muutustele planeeritakse vajadusel teenus ümber.

Põhiteenuse osutaja ülesanne on plaani elluviimise raames inimese vajaduste osas tervikvaate omamine, sh tugiteenuse osutajatega esmane seostamine (nt vajadusel inimese perearsti nimistusse saamisega seotud toimingud jms või Töötukassa tegevustega esmane seostamine).

Põhiteenuse osutaja tagab abivajajale võimalikult kiire, lihtsa ja arusaadava asjaajamise tugiteenuse teenuskomponentide osutajateni jõudmisel.

Teenuskomponendi hinna sisse on arvestatud teenuse osutamisega seotud dokumenteerimine, eel- ja järeltöö ning teenusega kaasnevad kulud (personal, inventar, üldkulud).

* Põhiteenuse komponent ei sisalda muid teenuse sisutegevusi. Kui on vajadus muude individuaalsete sisutegevuste järele, lisanduvad teenuskomponendid vastavalt abivajadusele.

Komponent	Tegevus	Tegevuse kirjeldus	Tegevus projektis osalejaga või meeskondlik tegevus
Põhiteenus	Teenuse planeerimine ja tegevusplaani elluviimise tagamine	<p>Teenuse planeerimise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> terviklik ja järjepidev toetusvajaduse ja selle muutumise hindamine; teenuskomponentide planeerimine, sh tegevusplaani koostamine koos inimesega, vajadusel kaasates inimese lähedased ja teised vajalikud sidusvaldkonna esindajad; regulaarne toetusvajaduse arvestamine, tegevusplaani üle vaatamine ja muudatuste planeerimine; teenuse tegevuste kokkuvõtte, tulemuste ja mõju hindamine. <p>Tegevusplaani elluviimise tagamise raames toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> tegevusplaani elluviimise terviklik toetamine ja selle täitmise koordineerimine; võrgustikutöö koordineerimine ja teostamine (sh sotsiaalse võrgustikuga suhtlemine), koostöö kõikide inimese eluolukorrast tulenevate võrgustikuliikmete ja sidusvaldkonna esindajatega (nt tervishoiutöötajad, haridussüsteemi töötajad, tööhoivesüsteemi töötajad, teised teenuse osutajad); inimese nõustamine olemasolevatest abimeetmetest, esmane seostamine ja kontaktide loomine vajalike teenuskomponentide osutajate ning sidusvaldkondade ja KOV teenustega, sh vajadusel: <ol style="list-style-type: none"> tervishoiuteenustega sidumine, et inimene jõuaks vajalike teenusteni ning jälgiks ravi, vajadusel esmased pere- või eriarsti vastuvõttude organiseerimine; teavitustöö kogukonnas: kogukonna hirmude maandamine ja positiivse suhtumise tekkimise toetamine. Naabrite/kogukonna/võrgustiku toetamine ja teavitamine, et tagada neile ja inimesele turvaline koostöö; 	Tegevus projektis osalejaga ja meeskondlik tegevus

		<p>c) toetamine kogukonnateenuste kasutamisel: otsitakse võimalusi korraldada toetust viisil, et inimene seostatakse võimalikult maksimaalselt tegevustega tema loomulikus elukeskkonnas;</p> <p>d) nõustamine ja abi rahaliste toetuste taotlemisel, eestkoste korraldamisel.</p> <p>Käsitletav kui esmane toetus, kontaktide loomine, olukordade selgitamine sidusvaldkondade esindajatega, sh sissetuleku tagamisel, nt töövõime või puude hindamise õiguse välja selgitamisel abistamine ja asjaajamise korraldamine, tagamaks, et inimesele tekiks võimalus regulaarseks sissetulekuks.</p>	
	Välise spetsialisti/ eksperdi konsultatsioon teenuse planeerimiseks	<p>Välise spetsialisti konsultatsiooni eesmärk on luua lisapädevuse kaasamise võimalus põhiteenuse osutajale teenuse planeerimisel. Lisapädevuse kaasamise vajadus võib tuleneda keerulisest kliendijuhtumist, kus põhiteenuse osutajal puudub spetsiifilise psüühilise erivajadusega sihtgrupiga töös kogemus. Komponenti raames on võimalik sisse osta konsultatsiooni spetsialistidelt/ekspertidelt, kel on rehabilitatsioonispetsialisti pädevus ja/või kogemus väga spetsiifiliste või keeruliste kliendigruppidega.</p> <p>Põhiteenuse osutaja saab välist spetsialisti kaasata teenuse planeerimise protsessis, enne tegevusplaani valmimist, aga ka regulaarse toetusvajaduse ja tegevusplaani ülevaatamise käigus ja muudatuste planeerimisel.</p> <p>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 põhiteenuse osutajal koostada toetusplaani kontakti loomiseks ja koostöövalmiduse saavutamiseks.</p>	Tegevus projektis osalejaga
	Personaalne toetamine erakorralistes eluolukordades	<p>Personaalne toetamine inimese elus ettetulevates erakorralistes eluolukordades.</p> <p>Teenuskomponendiga tagatakse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) personaalne toetus ootamatult tekkinud kriisi korral või olukorras, mis vajab kiiret sekkumist nt inimese või tema pere toetamine haiguse äkilisel ägenemisel, raviarsti/tööandajaga suhtlemine; töövõimetusele korraldamine; ootamatu haiglaravi vajadus ja selle korraldamine, sh tahtest olenematule ravi vajaduse korral jne. Võimalik tagada kiire sekkumine ja toetus ebastabiilse olukorra stabiliseerimiseks, inimese baasvajaduste ja turvalisuse tagamiseks; 2) haigus kriitilise 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, kasvatada koostöövalmidust ja motiveerida abi vastu võtma ning valmistada ette tingimused tegevusplaani koostamiseks koostöös põhiteenuse osutajaga. <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.</p>	Tegevus projektis osalejaga

TUGITEENUSE KOMPONENDID

Tugiteenuse eesmärk on tagada paindlikkus ja terviklik lähenemine teenuse sisu planeerimisel, mis arvestaks kõiki eluvaldkondi.

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

Tugiteenuse teenuskomponendi osutaja:

vastutab oma teenuskomponendi sisuliste tegevuste ja teenuskomponendi kvaliteedi eest.

teeb oma tegevuste läbiviimiseks ja eesmärgi täitmiseks teenuskomponendi sees vajadusel võrgustikutööd. Võrgustiku all mõeldakse nii inimese 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, vajadusel dokumenteerimist. Kõik teenuskomponendi läbiviimisega kaasnevad kulud sisalduvad selle hinnas.

Tegevused projektis osalejaga on individuaalsed tegevused projektis osalejaga ehk teenuse osutamine ühele inimesele.

Tegevused pereliikmega on suunatud toetama ja abistama hoolduskoormusega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema, kuid fookus on projektis osalejal.

Tegevus grupis on tegevus kus abivajajad osalevad tegevuses grupina, mille suurus on 2-12 inimest.

Komponent	Tegevus	Tegevuse kirjeldus	Tegevuses osaleja
Sotsiaalsete suhete komponent	Sotsiaalsete suhete toetamine	Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh: a) nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks; b) alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine, haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega; c) vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine; d) võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt kasutuses Maarjakülas, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, HENK); e) 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.	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis
Vaimse tervise komponent	Taastumise ja vaimse tervise haigusega toimetuleku toetamine	Tegevused, mis on suunatud taastumisteekonna protsesside toetamiseks. a) Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning teiste tegevusi läbi viivate praktikuteni edasi jõudmise tagamine. 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).	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis

	<p>c) Nõustamine ja tugi haiguse, selle sümptomite, ravi ja ravimi kõrvalmõjudega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</p> <p>d) Nõustamine ja tugi haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</p> <p>e) Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.</p> <p>f) Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad, sh nt kognitiivne remediatsioon (ajutreening), erinevad loovteraapiad, tegevusteraapia jms.</p> <p>Pere nõustamine ja koolitus. Vaimse tervise alane nõustamine, koolitus, grupinõustamine perele: informeerimine, emotsionaalne ja praktiline tugi 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>	
Vaimse ja motoorse võimekuse arendamine ja säilitamine	<p>Teenuskomponendi tegevused on suunatud abivajajate kognitiivsete võimete arendamiseks ja säilitamiseks, sh nii intellektipuudega inimestele kui tõsise vaimse tervise haigusega inimestele. Motoorse võimekusega tegelemine aitab kaasa vaimse tervise stabiilsusele ja vaimse võimekuse säilimisele.</p> <p>Teraapiad ning tegevused vaimse ja motoorse võimekuse säilitamiseks ja arendamiseks, sh:</p> <p>a) erinevad loovteraapiad;</p> <p>b) sotsiaalpedagoogi, eripedagoogi, logopeedi nõustamine ja tegevused, nt alternatiivkommunikatsiooni vahendite kasutamine õppimine – PCS, piktogramm;</p> <p>c) sensoorse interpretatsiooni toetamine (aistinguliste iseärasuste kaardistamine, sekkumiste planeerimine);</p> <p>d) sensoorne dieet (meelte tasakaalustamine), tunnetuslik suhtlemine;</p> <p>e) füsioteraapia, sh loomade kaasamine teraapiates;</p> <p>f) erinevad tegevusteraapilised tegevused, sh tegevusteraapia jms.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
Psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia	<p>Nõustamine ja psühhoteraapia personaalse identiteedi tugevdamiseks, jõustamiseks, taastumisloo läbitöötamiseks, stressi, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks, oma keha tunnetuseks jms.</p> <p>Psühholoogiline nõustamine, psühhoteraapia perele (psüühilise erivajadusega inimese hooldus- ja toetuskoormusega kaasnevate olukordadega toimetulekuks), sh teraapia koos abivajava inimesega.</p> <p>Psühholoogiline nõustamine psüühikahäirega vanema alaealistele lastele ja noortele (individuaalne, grupis, laagrites vm).</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
Kogemusnõustamine	<p>Nõustamine saab olla psüühikahäire kogemusega inimese, sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse.</p> <p>Kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus 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 - grupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid,</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>

		<p>nt depressiooni suund, sõltuvus, häälte kuulmine jne. Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida spetsialistid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksi.</p> <p>Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv grupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala praktikutega ka kogemusnõustajad.</p> <p>Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste tugi, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja, kellel on kogemus olla ise samas olukorras pereliige.</p>	
	Riski- ja probleemse käitumise juhtimine	<p>Etteplaneeritud ja kavandatud tegevused inimesel esineva riski- ja probleemse käitumise maandamiseks ja olukordade ennetamiseks.</p> <p>Riskijuhtimine - riskikäitumise hindamine ja juhtimine, sh riskide hindamine kahjustava sündmuse ennetamiseks (nt enda hooletusse jätmise, suitsiid, agressiivsus, oht lastele). Tegevuste planeerimine olemasolevate riskide ohjamiseks ja kõigi seotud osapoolte kaitsmiseks. Koostatakse vajadusel ohumärkide plaan, kriisikaart jm (nt CARE metoodika alusel).</p> <p>Probleemse käitumise juhtimine, sh käitumiseksperdi nõustamine tugimeeskonnale ja perele probleemse käitumise mõistmiseks ja korrigeerimiseks, emotsioonide ja negatiivsete mõtetega toimetulekuks.</p> <p>Inimese ettevalmistus kriisilukorras, nt harjutamine ja õpetamine kriitilistes olukordades käituma - turvalisuse tagamise ja abi kutsumise oskused.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p>
Füüsilise tervise komponent	Füüsilise tervise alane nõustamine ja toetus	Füüsilise tervise eest hoolitsemise toetamine, nõustamine ja motiveerimine tervislike eluviiside tagamiseks (füüsiline aktiivsus, toitumine, tervislikud eluviisid jms). Tervishoiuteenustega jooksev (igapäevavajadustega seonduvalt) kontakti loomine, hoidmine ja seostamine (pereõde, perearst jm arstidega kontakti loomine, vajadusel retseptide ja ravimitega seonduvad tegevused).	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
	Füüsilise aktiivsuse toetamine	Sportimis- ja liikumisvõimaluste soodustamine: värskes õhus viibimise ja sportimisvõimaluste leidmise toetamine. Liikumisharjumuste kujundamine, -parandamise või -säilimise toetamine, võimetele sobiva liikumisvõimaluse leidmise toetamine.	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
	Teraapiad füüsilise tervise toetamiseks	<p>Füsioteraapiline nõustamine jm teraapilised tegevused füüsilise tervise toetamiseks.</p> <p>Tegevusega tagatakse inimesele tema füüsilise sooritusvõime ja tegevuskeskkonnaga seotud hindamine ja kohanduste soovitamise. 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.</p> <p>Sisaldab ka abivahendite vajaduse hindamist ja sobivate abivahendite soovitamist ning kasutama õpetamist spetsialisti poolt (füsioterapeut, tegevusterapeut vms, kellel on vastav õigus ja pädevus).</p> <p>On samuti inimese ja tema lähedaste nõustamine, sh ergonoomiliste abistamise võtete õpetamine inimese elu- ja tegevuskeskkonnas.</p> <p>Ei sisalda füsioteraapilist ravi (passiivseid tegevusi).</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
	Liikumine eluruumides	<p>Siirdumise ja liikumise toetamine inimese elukeskkonnas.</p> <p>Teenuskomponendiga tagatakse inimesele vajalik tugi (vajadusel abivahend või ka vahetu teise inimese poolt osutatav füüsiline tugi) ja teda on juhendatud oma igapäevases eluruumides liikumiseks ning tegutsemiseks.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p>

	Liikumine väljaspool eluruume	Transpordi kasutamise toetamine - transpordi planeerimine ja harjutamine. Tugi (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 (hirmude maandamine, toetamine uutes ja/või ärevust tekitavates olukordades).	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis
Hõivatuse komponent Hõivatuse komponendi arvestuslik isikupõhine kalendriaasta piirhind 2025-2026.a on 2280 eurot.	Töötamise toetamine	Töötamise toetamise raames toetatakse abivajajat töö otsimisel ja/või säilitamisel: a) töösuutlikkuse hindamine - töösuutlikkuse ja -oskuste, ressursside ja riskide hindamine ning kaardistamine, praktiliste töötegevuste käigus sobivate töövaldkondade väljaselgitamine; b) vajaliku toe ja tööotsingute planeerimine; c) esmane karjäärinõustamine - nõustamine töö leidmiseks, säilitamiseks, tuleviku planeerimiseks; d) töö leidmine - tugi töö leidmisel ja töötamiseks vajalike tugiteenuste korraldamisel, sh vajadusel koostöö Töötukassaga; e) töötingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate töötingimuste ning töökeskkonna loomise toetamine. Tööandjaga suhtlemine ja toetamine paindlike ning vajadustele vastavate töötingimuste korraldamiseks ja tagamiseks. Tööandja motiveerimine sobivate tingimuste loomiseks; f) juhendamine tööga alustamisel, töötamise ajal ja töö lõpetamisel. Töötamise toetamise tegevused võivad toimuda teenuseosutaja juures, tööandja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes.	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis
	Töösarnase või rakendus-tegevuse toetamine spetsiaalselt kohandatud keskkonnas	Töösarnase või rakendusliku tegevuse teostamise võimalus turvalises ja kohandatud keskkonnas, kus saab teha võimetekohaseid ülesandeid jõukohases tempos ning sealjuures on tagatud vajalik ulatuses juhendamine, nõustamine ja abi. Töösarnased tegevused toimuvad teenuseosutaja juures või kohandatud keskkonnas sh töö- või tegevuskeskustes.	Tegevus grupis
	Õppimise toetamine	Õppimise toetamine - tugi õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel. Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine. Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis
	Rakendus kogukonnas	Vabatahtliku töö või muude võimaluste leidmine kogukonda panustamiseks, sh vabatahtliku tegevuse leidmine. Juhendamine ja/või abistamine kogukonna tegevustega liitumisel.	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis
Vaba aja ja huvitegevuse komponent	Vaba aja ja huvitegevuse toetamine	Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine. Huviringides osalemise toetamine tegevuskeskuses või kogukonnas. Tugi huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel ning tegevustega liitumisel. Individuaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tugi tegevustega liitumisel.	Tegevus projektis osalejaga Tegevus pereliikmega Tegevus grupis

Elukoha komponent	Toetus elukoha vahetusel	<p>Sobivama elamispinna korraldamine - nõustamine sobiva elamispinna või eluasemega seotud teenuse valikul, võimalike elamispindadega teenuskohtadega tutvumine kohapeal. Toetus sobivama elamispinna organiseerimiseks, kui olemasolev eluase raskendab taastumist või toimetulekut.</p> <p>Kolimisplaan/üleminekuplaan - kolimise planeerimine, koostöös abivajaja ja tema perega tegevusplaani koostamine kolimisega seotud praktiliste küsimuste lahendamiseks ja sujuvaks üleminekuks.</p> <p>Praktiline abi kolimise teostamiseks (transport jm).</p> <p>Uue elukeskkonnaga tutvumine (vajadusel juba eelnevalt), kogukonna ja ümbrusega tutvumine.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p>
Igapäevaelu komponent	Igapäevaelu toetamine	<p>Tugi vastavalt inimese vajadusele ja võimekusele.</p> <p>Igapäevaelu toetamise raames toetatakse inimest vastavalt tema vajadustele ja võimekusele (meeldetuletus, juhendamine, toetus, hooldus) alljärgnevates igapäevaelu valdkondades:</p> <p>a) söömise ja söögitegemise toetamine - tugi poes käimisel ja/või toidu valmistamisel või söömisel;</p> <p>b) enese eest hoolitsemise toetamine - tugi hügieenitoimingutes, riietumisel jms;</p> <p>c) majapidamistoimingute toetamine - tugi koristamisel, pesu pesemisel jm elukoha eest hoolitsemisega seotud toimingutes;</p> <p>d) rahadega toimetuleku toetamine, sh tugi eelarve planeerimisel ja raha kasutamisel, rahaliste toimingute tegemisel, pangateenuste kasutamisel, arvete tasumisel, sh võlgade tekkimise vältimine;</p> <p>e) asjaajamise toetamine, sh suhtlus ametiasutuste ja erinevate teenuseosutajatega, regulaarsed tegevused sissetuleku tagamiseks, nt KOV toimetulekutoetuse taotlemisel abistamine.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>
	Ettevalmistus iseseisvumiseks	<p>Iseseisvuskursus - iseseisva(ma) eluga toimetulekuks vajalike oskuste arendamine kursuse/laagri, individuaal- või grupitöö viisil.</p> <p>Iseseisva elu harjutamine ajutisel elamispinnal.</p> <p>Kohanemise toetamine - üleminekut võimaldav ja kohanemist toetav tegevus, sh uue teenuse osutajaga tutvumise periood, mis tagaks sujuvama ülemineku teenuste vahel.</p>	<p>Tegevus projektis osalejaga</p> <p>Tegevus pereliikmega</p> <p>Tegevus grupis</p>