

Kriisikaart kui võimalus vaimse tervise kriise ennetada ja juhtida



Anna Toots, Külli Mäe

Heaolu ja Taastumise Kool

Kriisikaart on uus võimalus tulla toime haavatavusega ja ennetada ning juhtida vaimse tervise kriise. Artiklis esitame ülevaate aastatel 2018–2019 välja töötatud kriisikaardi teenusest ning kriisikaardi omanike ja nõustajate kogemusest.

Inimesed, kes elavad psüühikahäirega, võivad vaimse tervise halvenemisest põhjustatud kriiside ajal tunda segadust ja kaotada jõu oma vajaduste kohta otsuseid teha. Kriisikaardi idee sündis psüühikahäirega elavate inimeste ja nende lähedaste soovist omada haavatavas olukorras suuremat kindlustunnet.

Abivahend haavatavas olukorras

Kriisikaart on vabatahtlik tahteavaldus, mis koostatakse ajal, kui tervislik olukord on stabiilne. Kriisikaardi koostamine ja kasutamine aitab säilitada kontrolli, vähendab sundi ja survet ning toimib ka ennetavana. Kriisikaart aitab ümbritsevatel inimestel psüühikahäirest taastuja kriisiolukorda paremini mõista ning pakkuda abi, lähtudes inimese individuaalsetest vajadusest ja soovidest. Kriisikaardil on kriisi kirjeldus, kontaktisiku andmed, isiklikud- ja ravigeelitused ning praktilised palved, kuidas temaga kriisi korral käituda.

Kriisikaardi **taskuvoldikut** kannab inime endaga kaasas – kaart mahub rahakotti või taskusse. Kriisikaardi koopia on tema lähedastel ja temaga koostööd tegevatel vaimse

tervise spetsialistidel. Vajaduse korral kaarti täiendatakse, näiteks tuginedes viimasele kasutamise kogemusele ja tekkinud vajadustele. Kaart kehtib üldiselt ühe aasta, pärast seda peab omanik kaarti uuendama.

Kriisikaardi teenus valmis koosloomes – sotsiaalministeerium kutsus ellu ning rahastas töörühma tegevust hanke „Psüühikahäirega patsientidele kriisikaardi ja ohumärkide plaani koostamise piloteerimine” raames. Töörühm tegutses eesmärgiga võimestada psüühikahäirest taastujat haigusega toimetulekul, õiguste teostamisel ja kriiside ennetamisel ning juhtimisel. Töörühma kuulusid MTÜ Heaolu ja Taastumise Kooli, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliiniku, SA Viljandi Haigla ja SA Ahtme Haigla vaimse tervise õed, sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja kogemusnõustajad.

2018. aastal uuriti rahvusvahelist kogemust ning koostati esialgne teenuse mudel. 2019. aastal oli kriisikaardi koostamise võimalus 50 raske või pikaajase psüühikahäirega inimesel. Eesti esimesed kriisikaardid valmisid SA Viljandi Haigla psühhiaatriakliiniku sundraviosakonnas (10 inimesele), SA Ahtme Haigla

psühhiaatriapolikliinikus (10 inimesele) ja SA PERH psühhiaatriakliiniku polikliinikus ning kaksikdiagnoosi osakonnas (30 inimesele). Selle protsessi ja õppekohtade analüüsi põhjal valmis kriisikaardi teenuse kirjeldus.

Kriisikaart valmib koostöös

Kriisikaardi koostamine on omanäoline läbirääkimiste protsess. Usaldusväärne soovitaja inimese kõrval on temaga igapäevaselt töötav kutseline aitaja. Veelgi parem, kui soovitus kriisikaart koostada pärineb raviarstilt. Kriisikaardi koostamisel abistab psüühikahäirega taastujat **kriisikaardi nõustaja**, kelle ülesanne on aidata inimesel avastada ja säilitada oma tugevusi. Kriisikaardi nõustajateks on vaimse tervise õed ja sotsiaaltöötajad psühhiaatriakliinikus ning toetavas rollis rehabilitatsioonimeeskonna kogemusnõustaja, sotsiaaltöötaja, psühholoog või tegevusjuhendaja. Oluline on usaldus kriisikaardi omaniku ja nõustaja vahel. Kriisikaardi nõustaja kontrollib, et info kaardil on kooskõlas taastuja ravimeeskonna juhustega ja täiendab seda taastuja soovide ning vajaduste kirjeldusega.

Ravikoostöö ja eeltöö ohumärkide kindlakstegemiseks toetab kriisikaardi koostamist. Kriisikaart on kokkuvõtte laiemast varasemate vaimse tervise **ohumärkide plaanist**, mida aitab vajaduse korral koostada nõustaja. Meie meeskonna kogemuse

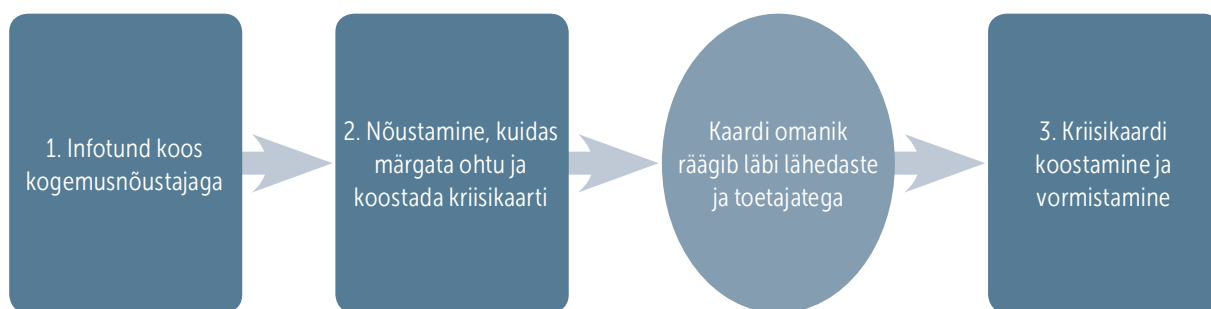
kohaselt võtab ohumärkide analüüsimine aega. Kui seejuures ärevus kasvab, võib traumade läbitöötamine võtta aega veelgi. Sel juhul koostatakse kriisikaart hiljem ja nõustaja hoolitseb selle eest, et abivajaja saaks abi spetsialistilt, näiteks kliiniliselt psühholoogilt tervishoiusüsteemis või asjaomase väljaõppega rehabilitatsioonispetsialistilt.

Kui varasem tervise halvenemise muster on ravimeeskonnaga läbi arutatud, on kriisikaardi koostamine inimesele loomulik jätkutegevus oma soovide väljendamiseks ning enesejõustamiseks. Kõigepealt toimub tutvustav ja järgmisi tegevusi sissejuhatav grupikohtumine. Kogemusnõustaja kohalolu ja positiivne eeskuju loob lisaväärtust. Vastavalt inimese soovile jätkub arutelu individuaalselt või väikegrupis. Väikegrupi eelis on asjaolu, et saab arutleda koos sarnases olukorras olevate inimestega ja üksteist täiendada, näiteks saada ideid eneseabivõteteks. Kriisikaart valmib kahe kuni kolme kohtumise käigus (vt joonis 1).

Inimkeskse teenuse kirjeldamiseks mõtlesime välja neli persooni ehk tüüpilist kliendigrupi esindajat. See aitas meeskonnal paremini mõista ja silme ees hoida kriisikaardi kasutaja ootusi ning eesmärke.

Kriisikaart loob sisemist rahu

Saame esitleda kriisikaardi omanike kogemust ja tagasisidet kriisikaardi koostamise ning



Joonis 1. Kriisikaardi koostamine

esimese kasutamise kohta. Kriisikaardi koostamise eelduseks on inimese soov. Kriisikaardi omanike tagasisideuuringust selgus, et kriisikaart otsustati koostada erisugustel põhjustel. Kriisikaarti peeti vajalikuks. Üks kriisikaardi omanik põhjendas seda järgmiselt: „*Ükskõik, mis vormis, on kriisikaart hea idee. Ma võin sattuda olukorda, kus ei oska ise abi otsida*”. Teine kaardi koostanud inimene väljendas lootuse tunnet: „*Lootus on, et kriisikaart aitab, kui midagi juhtub*”.

*Ravi- ja
rehabilitatsioonimeeskond
ning kriisikaardi omanikud on
samaväärsed partnerid.*

Tuuakse välja, et igapäevakatsumustega toimetulekul on kriisikaart kui eneseabivahend. Üks kriisikaardi omanik ütles: „*Koostasin kaardi eneseabiks. Kaardi koostamine mõjus tervendavalt*”. Öeldakse, et oma kriiside analüüsimine on arendav ning aitab ära hoida keerulisemaid ja eskaleeruvaid situatsioone edaspidi.

Pikaaegse psüühikahäirega elavad inimesed ootavad kriisiolukorras abi lähedastelt ja ümbritsevast keskkonnast. Kriisikaart on abivahend toetuse küsimisel ja vastuvõtmisel. Üks kaardi omanik ütles: „*Kaardi olemasolu mõjub nagu kindel seljatagune*”. Teine kaardi omanik jutustas oma kogemusest: „*Mul on klaustrofoobia ja jäin lifti kinni. Värisesin üle keha ja mul oli raske end väljendada appi tulnud päästemeeskonnale. Suurte raskustega sain teha selgeks, et kiirabi ega haigla vajadust mul ei ole ja soovin pääseda koju.*” Sellele varasemale kogemusele tuginedes oleks kriisikaart võimaldanud olukorda paremini selgitada ja pääseda kiiremini rahunemispaika. Kriisikaarti võrreldakse päästerõngaga ning öeldakse, et selle olemasolu muudab

enesekindlamaks olukordades, mis võivad tekitada ärevust.

Kriisikaardi omanike jaoks on kaardi olemasolu lootustandev võimalus saada kriisiolukorras abi lähedastelt ja ümbritsevast keskkonnast. Öeldakse, et kriisikaart on nagu kindel seljatagune taastumise teekonnal. Selle koostamine aitab paremini mõista oma käitumist ja haiguse mõju. Kaart on abivahend toetuse küsimisel ja vastuvõtmisel.

Kriisikaardi koostamine eeldab koostööd pere ja lähivõrgustikuga. Kriisikaardi omaniku ülesanne on läbi rääkida kaardil märgitud isikute ja teenuseosutajatega. Nõustajal on toetav ja jõustav roll. Nõustaja saab aidata teha valikuid, valmistada ette kohtumisi. Kliendi soovi korral võib võrgustikukohtumine toimuda kriisikaardi nõustamise raames. Kriisikaardi omanike jaoks on rahustav teada, et kokkulepped on selged. Lähedased ja toetajad peavad oluliseks kindlustunnet, et läbi on räägitud, kuidas tegutseda ka kõige keerulisemates olukordades.

Kriisikaart on töö tegemise abivahend

Kriisikaarti saab rakendada ravi, rehabilitatsiooni ja toetavate teenuste puhul. Kriisikaardi nõustajad tõid oma tagasisides välja, et kaardi koostamise protsess aitab mõista ning parandada kontakti nõustatavaga, tuua omavahelisse vestlusesse varem vähe puudutatud vaatenurki ning ulatab praktilise abikäe. Üks nõustaja ütles: „*Ma saan reaalselt abi pakkuda. Meil on ühine keel*”.

Nõustajate meeskonna kasvamise loo olulise osana väärtustatakse võrdväarse koostöö kogemust kriisikaardi omanikega. See tähendab, et tunnetuslikult on ravi- ja rehabilitatsioonimeeskond ning kriisikaardi omanikud, teisisõnu haigla patsiendid või rehabilitatsiooni kliendid, samaväärsed partnerid. Üks on kaardi koostaja, teine nõustaja ülesannetes.



Kriisikaardi näidis. FOTO: HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL

Nõustajate meeskonna kasvamise osaks oli ka üheskoos läbitud CARE metoodika koolitus ja kovisioonid.

Kriisikaart aitab tagada inimõigusi ja vähendada häbimärgistamist.

Esimesed Eestis valminud kaardid ja kriisikaardi nõustamise teenus on praegu veel lapsekingades. Kriisikaardi nõustamise juured Eestis pärinevad 2010. aastast, kui kogemusnõustajad Anita ja Oliver kuulsid kriisikaardist Hollandi kolleegidelt DUO-projekti raames. Idee hakkas idanema ning edasist arengut mõjutas Wilkeni ja Hollanderi raamatu „Kuidas klientidest saavad kodanikud. Taastumise ja kaasatuse toetamine CARE metoodika abil” ilmumine Eesti keeles (2015). Oma osa on ka arengutel erihoolekandes nagu deinstitutionaliseerimine ning

kvaliteedinõuded, kus on nõutud tagasilangusi ennetav ohumärkide plaan ja kriisisekkumiste kirjeldamine.

Võttes arvesse aastakümnete pikkust praktikat mujal maailmas, saab tõdeda, et ohumärkide varajane teadvustamine ja sellele vastavalt käitumine võib kriisi ennetada. Kriisikaardid on laialt kasutusel ja riiklikult toetatud näiteks Hollandis ning Suurbritannias. Kriisiplaani ja -kaardi väljatöötamise käigus saavad teadlikumaks nii kriisikaardi omanik, tema pereliikmed kui ka tema eest hoolt kandvad spetsialistid. Kriisikaardi omanikud on rahulikumad, sest kõrvalseisjad oskavad käituda kaardi abil kriisiolukorras õigesti. Kaardiomanik ise otsustab, mis kriisikaardile kirjutatakse ja see tekitab enesejuhtimise tunde. Nõustaja on toetavas rollis. (Belgraver ja Roest-Boers 2017) Kriisikaardi koostamine muudab terapeutilise suhte paremaks (Thornicroft jt 2013). Kriisiplaanid võivad vähendada ka tahtest olenematu ravi kohaldamist. (Ruchlewska

2014). Nii ennetamine kui ka tagajärgede mõistmine aitavad taastumisele kaasa.

Kriiside ennetamine ja juhtimine on osa personaalsest taastumisest. Taastujad leiavad sel teel lootuse ja jõu, et eluga edasi minna ning oskavad senisest enam oma soove väljendada. Psüühikahäire mõjudele vaatamata saavad raske või pikaajalise psüühikahaigusega elavad inimesed ja nende lähedased keskenduda uutele võimalustele ning rollidele.

Kutselised aitajad mõtestavad kriisikaarti kui võimalust panustada kriiside ennetamisse. Kriisikaart aitab vähendada haiglapäevade arvu, tahtest olenematu ravi kohaldamist

ning tagab inimkesksed tervishoiuteenused. Selles mõttes on kriisikaart ka tulevikku suunatud tööriist. Toimetulekumehhanismi ning vajaliku abi olemasolu korral saab inimene elada edasi võimalikult samasugust elu kui enne kriisi. Vaimse tervise teenuste üks kvaliteedinõue on oskus aidata inimesel mõista tema haavatavust ja parandada kogukonna teadlikkust ning oskusi. Kriisikaart aitab tagada inimõigusi ja vähendada häbimärgistamist. **S**

Täismahus artikkel koos lisadega on avaldatud ajakirja Sotsiaaltöö veebis.

Viidatud allikad

- Belgraver, V., Roest-Boers, N.** (2017). De waarde van de Crisiskaart. Een maatschappelijke effectenanalyse. Sinzer.
- Thornicroft, G. F., Farrelly, S., Szmukler, G., Birchwood, M., Waheed W., Flach, C., Barrett, B.** jt (2013). Randomised Controlled Trial of Joint Crisis Plans to Reduce Compulsory Treatment for People with Psychosis: Economic Outcomes. *The Lancet*, 381.
- Ruchlewska, A. W.-J.** (2014). Effect of Crisis Plans on Admissions and Emergency Visits: A Randomized Controlled Trial. PLoS ONE.

Edasised tegevused

Kriisikaardi koostajad jätkavad koostööd, et muuta kriisisekkumine ja kriisikaart raske ning pikaajase psüühikahäirega inimestele pakutavate teenuste loomulikuks osaks. Kriisikaardi arendustegevused jätkuvad 2020.–2022. aastal sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse toel koos Eesti Puuetega Inimeste Fondiga, kes asub 2020. aasta esimeses pooles otsima kriisikaardi teenuse osutamiseks partnereid üle Eesti.

2020. aastal jätkavad Heaolu ja Taastumise Kool MTÜ, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliiniku, SA Viljandi Haigla ja SA Ahtme Haigla vaimse tervise õed, sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja kogemusnõustajad oma tööd ning kriisikaardi nõustamise oskused on osa sellest. Pärast kaks aastat kestnud arendustööd hoiab kriisikaardi nõustajate võrgustikku Heaolu ja Taastumise Kool, et tagada raske ja pikaajase psüühikahäirega elavatele inimestele kriisikaardi nõustamise ja vormistamise võimalus üle Eesti.

Kriisikaardi omanikel on võimalus oma kaarti täiendada või uuendada, pöördudes Heaolu ja Taastumise Kooli poole meiliaadressil info@heakool.ee.