ABJA HAIGLA

DETSEMBER 2025

ABJA HAIGLA – HOOLIVUSE JA PÜHENDUMUSE TEEKOND LÄBI AASTAKÜMNETE

Kuidas sündis mõte teha Abja Haigla ajaleht?

Mõte anda välja haigla ajaleht sündis soovist jagada meie maja tegemisi ja inimesi lähemalt kogu kogukonnaga. Abja Haigla on olnud aastaid osa kohalike igapäevaelust, kuid sageli jääb varju, mis meie seinte vahel tegelikult toimub – kes siin töötavad, milliseid teenuseid pakume ja millised on lood, mis meid ühendavad.
Selles ajalehes on sul võimalus süveneda nii Abja Haigla kaug- kui ka lähiminevikku, avastada olulisi ja meeldejäävaid sündmusi ning tutvuda erinevate ürituste ja tegevustega, mis on meie haigla elu rikastanud. Lisaks saad lugeda põnevaid lugusid ja traditsioone, mis on kujundanud meie haigla ajalugu ning andnud sellele omanäolise ja erilise tähenduse.
Ühekordse ajalehega soovime anda väikese, kuid südamliku ülevaate meie tööst ja inimestest ning meenutada olulisi hetki.

Miks on Abja Haigla oluline osa meie kogukonnast?

SA Abja Haigla on õendushaigla, mis asub Abja-Paluoja linna südames. Meie haiglas on kaks osakonda – statsionaarne õendusabi osakond 13 voodikohaga ja üldhooldusosakond 50 voodikohaga. Koostöös Abja Tervisekeskusega osutatakse SA Abja Haiglas esmatasandi tervisekeskuse teenuseid.

Foto : Abja Haigla facebook, 29.11.2021

KOOSTANUD : TRIINU LEHTLA

ABJA HAIGLA JUHATAJA, KAIRIT LUISK

KUI KAUA OLETE ABJA HAIGLAT JUHTINUD JA MILLINE ON OLNUD TEIE TEE SIIA AMETISSE?

Käesoleva aasta mais täitus haiglas juba 6,5 aastat tegutsemist. Tore kokkusattumus on see, et nii sihtasutuse moodustamise kuupäev kui ka minu tööle asumise päev langevad täpselt samale kuupäevale – seega tähistame igal aastal kahte tähtpäeva korraga .
On tõeline rõõm ja au õnnitleda oma töösünnipäeva puhul kogu haiglakollektiivi. Igal aastal olen püüdnud sihtasutuse aastapäeva tähistamisele läheneda vastavalt ajale ja võimalustele – mõnikord pidulikumalt, mõnikord lihtsamalt, kuid üks traditsioon on alati kindel: torti sööme alati!
Haigla juhi ametikohale kandideerisin ametlikult välja kuulutatud konkursil. Tegin kõik sammud läbi – koostasin ja saatsin oma CV ning motivatsioonikirja ja osalesin vestlusel. Tagantjärele meenutan seda muigega: kirjutasin motivatsioonikirja magamistoa voodil, sülearvuti ees, põlvili põrandal. Alustasin hommikul ja lõpetasin alles siis, kui tundsin, et kõik on südamega kirja pandud. Eriti soojalt meenutan inimest, kes mulle sellest konkursist teada andis ja mind kandideerima julgustas – ilma selle toetuseta ei oleks ma võib-olla seda sammu astunudki.
Asutuse juhtimisega olen olnud seotud peaaegu 25 aastat. Minu teekond algas ettevõttes Toom Tekstiil Abja Vabrikus, kus töötas tol ajal 125 inimest. Hiljem jätkasin Viljandis tootmisjuhina. Kuigi kogemust on aastate jooksul palju kogunenud, ei pea ma end teistest tähtsamaks – meil kõigil on oma oluline roll ja väärtus. Minu teekonda on saatnud suur töötahe, uudishimu ja visadus asjad endale selgeks teha. Selle kõige juurde on kuulunud lugematud pikad tööpäevad ja ööd, mil puhkeajast on tulnud veidi loovutada – aga südamega tehtud töö on alati olnud minu jaoks parim tasu.
Tunnen suurt tänu iga inimese ees, kes on sellel teekonnal minu kõrval olnud – olgu see kolleeg, koostööpartner või lihtsalt hea sõber, kes on jaganud head sõna ja toetavat pilku. Meie haigla tugevus peitub inimestes – nendes, kes tulevad iga päev tööle südamega ja hoolivad sellest, mida teevad.
Vaadates tulevikku, olen kindel, et koos suudame veel palju. Meie ühine eesmärk on pakkuda parimat võimalikku hoolt ja tuge meie patsientideleja klientidele ning luua keskkond, kus on hea töötada ja koos kasvada. Aitäh teile kõigile, et olete osa sellest loost!

RÄÄKIGE MEILE NATUKE ENDAST – MILLEGA TEILE MEELDIB VABAL AJAL TEGELEDA?

Endast rääkida on minu jaoks alati natuke keeruline. Mulle ei ole kunagi olnud omane end esile tõsta ega oma tegemisi väga eksponeerida – pigem olen harjunud lihtsalt tegutsema ja laskma tulemustel enda eest rääkida.
Viimastel aastatel on minu elu kulgenud üsna hoogsas tempos. Suur osa ajast möödub maanteel – töö ja kahe kodu vahet sõites. See tähendab, et päris palju tunde veedan autos, ja seetõttu jääbki vaba aega vahel napiks. Aga õhtuti püüan alati leida hetke, et koos pojaga jalutama minna. Need õhtused jalutuskäigud on meie jaoks midagi enamat kui lihtsalt liikumine – see on aeg, kus saame rahulikult rääkida, jagada oma päeva ja olla üksteise jaoks olemas, eemal kõigest muust.
Ühel õhtul nädalas käin pilateses. Selle juurde jõudsin üsna loomulikult – istuv töö ja pidev autosõit andsid ühel hetkel märku, et keha vajab tähelepanu. See aeg on saanud minu väikseks taastumise rituaaliks, mis aitab hoida tasakaalu ja mõtte selge.
Nädalavahetused on minu jaoks aga täiesti omaette maailm. Siis olen kindlasti “inimene näpud mullas” – olgu see siis aias toimetamine või mõni ehitusabitöö, mis vajab ära tegemist. Mulle meeldib see tunne, kui saab midagi oma kätega luua või korda teha. Hommikuti teen tavaliselt ka oma 7,7 kilomeetri pikkuse kõnniringi – see on saanud justkui harjumuseks, mis annab päevale hea alguse ja paneb pea tööle.
Ja muidugi saun – see on minu jaoks aasta läbi üks parimaid lõõgastuse viise. Pärast sauna jõevette kastmine on nagu väike restart – hetk, kus kõik mured jäävad kaldale ja mõte muutub kergemaks.

MILLISED ON ABJA HAIGLA PEAMISED EESMÄRGID JA PRIORITEEDID?

SA Abja Haigla eesmärk on pakkuda eakatele ja puuetega inimestele võimalust elada inimväärset ja turvalist elu, toetades, soodustades ja säilitades nende tegevusvõimet. Meie missioon on parandada oma hoolealuste heaolu ja elukvaliteeti, tagades neile kvaliteetse tervishoiu- ja hooldusteenuse.

Meie visioon on luua väärikaks eluks turvaline ja toetav keskkond, kus iga abi vajav inimene tunneb end hoituna ja väärtustatuna. Meie jaoks tähendab väärikas teenus palju enamat kui lihtsalt hea hooldus – see tähendab inimlikku suhtumist, soojust ja lugupidamist. Meie hooldekodus ei ole eakas pelgalt "klient" või "koht hooldekodus", vaid inimene oma eluloo, harjumuste ja iseloomuga.
Peame oluliseks toetada oma elanike vaimset tervist ja heaolu vastavalt nende vajadustele – aidates kaasa nende tegevusvõime säilimisele, suhtlemisele, aktiivsusele ja mõtestatud vaba aja veetmisele.
Olen kindel, et liigume nende ühiste eesmärkide poole koos – igaüks oma rollis ja panusega, olenemata osakonnast või ametikohast. Just meie inimesed on need, kes loovad Abja Haigla eriliseks paigaks, kus hool on südameasi.

KUIDAS HAIGLA TOETAB OMA TÖÖTAJATE PROFESSIONAALSET ARENGUT JA HEAOLU?

Abja Haiglas usume, et kui hoolid oma töötajatest, hoolitsevad nemad omakorda patsientide ja elanike eest. Seetõttu panustame töötajate professionaalsesse arengusse ja heaolusse, pakkudes erinevaid hüvesid, mis toetavad nii eneseteostust kui ka tervist.
Meie töötajatele pakume näiteks toetatud sisseelamist, koolitustel osalemise võimalust, soodsat lõunasööki, tööriiete pesemist, tervise- ja sporditoetust ning erinevaid kingitusi eluliste tähtpäevade puhul. Samuti hoolitseme töötajate tervise eest vaktsineerimise ja ortopeediliste jalanõude kompenseerimise kaudu.
Abja Haiglas väärtustame traditsioone ja ühiselt tähistatud hetki. Meil on oma aastapäevad, rahvusvahelised töötegijate päevad, sünnipäevad ja juubelid. Märkimisväärsed on ka ühised sündmused – jõulu- ja sõbrapäeva tähistamine, väljasõidud koos toitlustusega ning väikesed igapäevased hetked, mis toovad rõõmu ja loovad tugeva meeskonna.
Kõik need tavad ja hüved aitavad meil luua motiveeriva, toetava ja sooja töökeskkonna, kus iga töötaja tunneb end väärtustatuna ja kuulatuna. See on Abja Haigla lubadus – hoolida oma töötajatest, et nad saaksid hoolida teistest.

KAS TEIL ON MÕNI LUGU VÕI KOGEMUS, MIS KÕIGE PAREMINI KIRJELDAB ABJA HAIGLA IGAPÄEVAELU?

Kõige paremini iseloomustab meie igapäevaelu see, et ükski päev ei sarnane eelmisega. Iga päev toob uusi hetki, väikeseid rõõme ja väljakutseid. Meie meeskonnas on palju sõbralikku ja avatud suhtlemist, üksteise toetamist ning heatahtlikku nõuannete jagamist – just see teeb meie töö nii eriliseks.
Saame tihti sooja tagasisidet patsientidelt ja elanikelt, kes näitavad oma tänulikkust väikeste sõnade või naeratustega. Loomulikult tuleb ette ka olukordi, mis tekitavad hetkeks kahtlusi või arusaamatusi, kuid need ei muuda meie põhiväärtusi ega seda, kuidas me hoolime ja tegutseme.
Meie igapäevaseid lugusid ja rõõme saab jälgida ka meie Facebooki lehel – need on väikesed hetked, mis näitavad, et Abja Haiglas on hoolivus ja soojus igas sammus tunda.

HOOLDUSOSAKONNA HOOLDUSJUHT, LY KALDOJA

Foto : Abja Haigla facebook, 09.04.2025

KUI KAUA OLETE HOOLDUSJUHINA TÖÖTANUD?

Olen SA Abja Haiglas tööl olnud peaaegu 4 aastat. Tulin siia tööle abihooldajana, kuna oli covidi puhang ja oli abikäsi vaja, plaani siia tööle jääda ei olnud. Aga üsna kiiresti sain aru sellest, et see on koht, kuhu soovin jääda ja kus soovin areneda. Tänaseks olen SA Abja Haigla hooldusosakonna hooldusjuht ja olen väga rahul nii tööga, kui nende inimestega kes mind siin ümbritsevad.

RÄÄKIGE MEILE NATUKE ENDAST – MIS TEILE VABAL AJAL MEELDIB TEHA?

Olen kahe toreda lapse ema. Mul on 18 aastane poeg Rafik ja 5 aastane tütar Saara. Enamasti oma vaba aja veedan koos perega. Hobideks väga aega ei jää, aga mõned aastat tagasi tegelesin rahvatantsuga.

KUIDAS TAGATE ELANIKELE IGAPÄEVASE KVALITEETSE HOOLDUSE?

Igapäevase kvaliteetse hoolduse tagamine elanikele põhineb tavaliselt mitmel omavahel seotud põhimõttel ja tegevusel.

- Igal elanikul koostatakse personaalne hooldusplaan, mis arvestab tervislikku seisundit, harjumusi, toitumis- ja liikumisvajadusi, kognitiivseid võimeid ja isiklikke eelistusi.
- Austus, väärikus ja privaatsus on igas tegevuses esikohal.
- Kõiki elanikke koheldakse võrdse tähelepanuga ja otsuseid tehakse nende huvidest lähtuvalt.

MILLISED ON KÕIGE SAGEDASEMAD VÄLJAKUTSED HOOLDUSTÖÖ KORRALDAMISEL?

Hooldustöö korraldamisel esinevad mitmed korduvad väljakutsed.

- Hooldajate leidmine ja hoidmine on keeruline — töö on füüsiliselt ja emotsionaalselt nõudlik.
- Ületunnid ja tööjõupuudus põhjustavad väsimust ning mõjutavad teenuse kvaliteeti.
- Suur personali voolavus nõuab pidevat koolitust ja sisseelamist.
- Hooldajatel on tihe graafik, mis peab mahutama toitmise, pesemise, liikumisabi, ravimite jagamise ja dokumenteerimise.

TOITLUSTUSJUHT, KAIRIT RAID

KUIDAS NÄEB VÄLJA TEIE TAVAPÄRANE TÖÖPÄEV TOITLUSTUSJUHINA?

Minu igapäevane töö toitlustusjuhina hooldushaiglas on tagada, et elanikud ja töötajad saaksid oma toidukorrad õigeaegselt, ohutult ja vastavalt terviseseisundile. Jälgin köögi valmisolekut, päevamenüüd ja tooraine olemasolu. Tegelen personali töökorralduse ja graafikutega. Päeva jooksul teen kokkuvõtteid, planeerin järgmist päeva ja vajadusel korrigeerin menüüd ning tellimusi.

KUI PALJU ARVESTATE ELANIKE ERISOOVE, ALLERGIAID JA ERIDIEETE?

Elanike erisoove arvestame nii palju, kui see on võimalik ja kooskõlas nende terviseseisundiga. Kui erisoov ei ole meditsiiniliste näidustustega vastuolus, püüame seda kindlasti täita – olgu selleks toidu maitse, portsjoni suurus või mõni muu soov. Meie eesmärk on, et toit oleks elanikule mitte ainult sobiv, vaid ka maitsev ja tuttav.

MIS ON TEIE TÖÖ JUURES KÕIGE SUUREM VÄLJAKUTSE?

Minu suurim väljakutse on tagada optimaalsus, vältida toidu raiskamist ning hoolitseda, et iga toidukord oleks maitsev. Seda kõike teha hooliva ja koostöövalmi kollektiiviga. Minu töös on mulle suurimaks toeks töökaaslased, kelle hoolivus ja kööstöövalmidus tagab sujuva töö.

KAKS LÄHEDAST, KES RÄÄGIVAD, KUIDAS NENDE PERELIIKMETEL LÄHEB JA KUIDAS NAD ISE TAJUVAD HOOLDEKODU IGAPÄEVAELU

Foto : Abja Haigla facebook, 16.12.2022

KUIDAS OLETE RAHUL HOOLDEKODU IGAPÄEVASE HOOLDUSE JA ELU KORRALDUSEGA JA KUIDAS TUNNEB TEIE LÄHEDANE END SIIN?

S : „Helju on olnud väga rahul oma hooldajatega. Alati kui hooldekodust ära läheme, ta kallistab neid. Seda on tore vaadata ja tekitab tunde, et asjad on hästi.“

R : „Hooldekodu igapäevase hoolduse ja elukorraldusega olen rahul ja usun, et minu ema ka. Ühised tegevused majas sees ja õues on eriti vahvad. Nii arvame me mõlemad. Samuti on tore, et käib külalisi (nii näitemänge kui kontserte). Ainus, mille üle ema vahel kurdab, on mõni toa- või majakaaslane, kelle tervis on väga kehv ja kes pole ehk päris adekvaatne. Eks sellised inimesi ja olukordi ongi vahel raske taluda. Saad ju aru, et inimese jutt ja käitumine pole enam päris arukad, aga ega midagi teha ka pole. Ega keegi ju ilma põhjuseta hooldekodus pole.“

KUIDAS HINDATE HOOLDEKODU SUHTLUST JA KOOSTÖÖD LÄHEDASTEGA?

S: „Kui ise ühendust võtta, saab vastused oma küsimustele.“

R: „Hooldekodu suhtlus ja koostöö lähedastega on ka minu arvates hea. Näiteks info külastuskeelust mingi haiguspuhangu ajal või lähedasega seotud info on alati minuni jõudnud.“

Meie kodu

Meie koduke on armsake,
kus ruumi on meil kõigile.
Meil kõigil oma minevik,
kuid koos saab olla tulevik.

Kiired käed me hooldusel,
abi saame nende toetusel.
Lõbusad on viibimised üheskoos,
väljas käimised on naeruhoos.

Üks kollane armas maja,
tule kuula sa häälte kaja.
Häid mälestusi siit kokku kogu,
see ongi meie kodu!

Autorid- Marie Laeneste,
Mare Sisask
Leini Riis
Helju Lehesmets
Juhendajad- Kerttu Kolga, Triinu Lehtla

Abja haigla 2025

Tervishoid Abja-Paluojas

Eesti Vabariigi aastatel oli Abja-Paluojas kaks eriarsti ja üks hambaarst. 1939. aastal toodi Kaubilt Abja-Paluojale haigla, ületoojaks arst Hans Nirk. Haiglal oli võimalus suurendeda, kuna aastal 1963 sai haigla kasutusse endise parteikomitee maja. 1964. aastast kandis haigla nimetust Viljandi Rajoonihaigla Abjas.

Meenutusi alates 1963. aastast

Abja haigla saavutas oma kõrgseisu 1964. aastal, kui võeti käiku uus maja, kus see asub tänini. Maja oli algselt ehitatud partei rajoonikomitee jaoks. Rajooni likvideerimisel 1963 anti maja üle Abja haiglale. See renoveeriti haigla vajadusteks. Selles hakkasid paiknema meeste sise-, kirurgia-, ja lasteosakond. Samas asusid avar operatsiooniblokk, röntgenikabinet ja füsioteraapiakabinet. Keldrisse oli rajatud kogu haiglat teenindav köök. Vanasse majja jäid naiste siseosakond ja sünnitusosakond. Vana maja õuel asuvasse kõrvalhoonesse olid kohandatud nakkuspalatid ja pesumaja.
Abja rajooni moodustamisega sai haigla rajoonihaigla staatuse ja allus täitekomitee tervishoiuosakonnale. Rajoonihaigla tiitel püsis kuni 1959. aastani, mil Abja ja Kilingi-Nõmme rajoon liideti ja arstiabi hakati andma linnahaiglas.

Meenutusi alates 1970. aastast

Alates 1970. aastast hakkas haigla taandarenemine. Kadus ära tuberkuloosiosakond. Paljud funktsioonid läksid üle Viljandi Keskhaiglale. Nii kadus 1974 sünnitusosakond ja 1977 kirurgiaosakond. 1988. aastal vähenes oluliselt voodikohtade arv, sest suleti vana maja ja kõik tervishoiuteenused koondati ühte majja. Peamiselt raviti sisehaigusi. Vähendati ka personaali. Pärast 1992. aastat algas haigla tööaluste järsk ümberkorraldamine. Koondati suur osa personalist ja algas järk-järguline voodikohtade vähendamine. Arstiabi andmist vähendati pidevalt kuni haiglast sain aastaks 2005 30-kohaline hooldushaigla. Tööle jäi üks arst. Ülejäänud eriarstid kvalifitseerusid perearstideks ja asusid tööle lasteaiamaja ühte osasse eraldatud perearstikeskusesse.
Erilist tähelepanu hakati pöörama kiirabi tugevdamisele, see puudutas personali väljaõpet ja varustamist. Kiirabiautojuhid õpetati välja parameedikuteks. Varem sõitis kiirabi vastuvõtule autojuht ja velsker, uue korra kohaselt aga kaks meedikut ja autojuhist parameedik. Algselt kuulus kiirabi Abja haigla juurde, hiljem liideti eraldi brigaadina Viljandi kiirabi alluvusse.

Abja haigla lähiminevik, enne tervisekeskuse avamist

SA Abja haigla on hooldushaigla ja osutab hooldusraviteenust. Litsentseeritud hooldusravi voodikohtade arv on 20. Tegelikku hooldusraviteenust osutatakse vastavalt Eesti Haigekassa lepingutele. Tegelikult oli 36 voodikohta, 18 kummalgi korrusel. Hooldusravihaiged suunatakse siia teistest raviasutustest või perearsti saatekirjaga. Kõiki soovijaid kohe ravile võtta ei saanud, tuli oodata kehtivas järjekorras. Oli aegu, kui järjekord oli üsna pikk, 1-2 kuud. See sõltus samuti sellest, kui palju andis haigekassa kohti. Kui oli kinnitatud 15 haiget kuus, ravi pikkus 22 päeva, siis ülejäänud osa täitsid tasulised hoolealused.

Abja haigla lähiminevik

2018. aastal avati uus tervisekeskus, mis ehitati kokku Abja haigla vana hoonega. Hoone kolmandale korrusele kolis õendusabi osakond, üldhooldus osakond jäi endisesse majja.
Tervisekeskuse teisel korrusel asuvad pereterapeut, füsioterapeut, ämmaemand, koduõde, hambaravi ning Mulgi valla hariduse tugiteenused – logopeed, eripedagoog, sotsiaalpedagoog ja psühholoog.
Esimesel korrusel tegutsevad perearstikeskus ja kiirabi.

Suur osa meenutustest ja ajaloolisest infost pärineb Aksel Tiidebergi raamatust „Abja aastad ja inimesed”

UUENDUSED

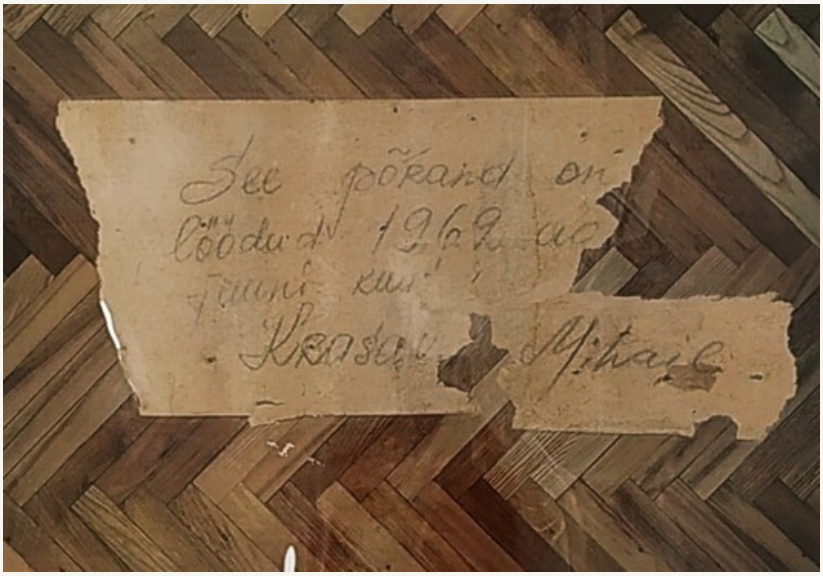
Alustame SA Abja Haigla üldhooldusosakonnas osaliste renoveerimistöödega, mille käigus saavad värske ilme koridorid ja puhketoad. Lisaks hakkavad meie hoolealused saama õues meeldivamalt aega veeta, kuna istumise alale ehitatakse päikese ja tuule eest kaitsev varjualune. Juurde ehitame talettruumid nii esimesele kui ka teisele korrusele. Esimene korrus saab juurde lamajatele hooldatavatele mõeldud pesuruumi. Muutub personali puhkeruumi asukoht. Üldhooldusosakonna voodikohtade arv täieneb 2 koha ehk ühe toa võrra. Ümber ehitatakse suur, kuue kohaline tuba. Sellest saab kaks eraldi tuba, kolm + kolm voodikohaga.

Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 05.08.2020

UUENDUSED

Renoveerimise üheks eesmärgiks oli taastada meie hoolealuste puhketoas endisaegne puitparkett põrand. Kulunud linoleumi eemaldamine ja paksu liimikihi vaevarikas lihvimine sai premeeritud ajaloolise leiuga, põrandavalmistaja signatuuriga. Milline õnnelik leid!

Üldhoolduse osakonda lisandus renoveerimise käigus veel üks elutuba. Nüüd, kus remonditööd on lõppenud, oleme valmis pakkuma koduteenust veel kahele, igapäevatoimingutes abivajavale inimesele.



Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 02.12.2020

UUENDUSED

Töötajate garderoobiruumi sisustame tööriiete pesemiseks/kuivatamiseks vajalike seadmete ja abivahenditega. Voodipesude, käterätikute jne. toimetamist aitame triikimiskalandri seadmega. Ventilatsiooniseadme sissepuhkele ehitame juurde jahutuse kompressorseadme. Esimesed tööd on juba valmis ja viimasega loodame lõpetada tuleva aasta kevadel.

SA Abja Haigla sai seoses projekti kirjutamisega riikliku struktuuritoetuse, mille abil saame haiglas paigaldada kõikide korruste üldkasutatavatesse ruumidesse nakkushaiguste leviku tõkestamiseks bakteritsiidsed UV-lambid. Lisaks saavad 1. ja 3.korrus siibrite ja potitoolide pottide desinfektsiooni- ja sterilisatsiooniseadmed.

Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 20.11.2021

UUENDUSED

Hooldusosakond saab suvele vastu minna rahulikuma südamega, sest ventilatsioonile lisasime juurde jahutuse seadme ja saame ruumide temperatuuri nüüdsest ise reguleerida

Foto ja allikas : Abja Haigla facebook, 25.04.2022

Proovime tubade ilmet parandada väikeste vahenditega. Uued kardinapuud, kardinad ja prügikastid lisavad tubadesse juurde olulist heaolutunnet.

Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 10.05.2022

UUENDUSED

Midagi vana ja midagi uut, põrand sai paremaks tänu heale ettepanekule ja tublile teostusele!

Meie paljude hoolealuste turvalisuse huvides oleme õueala aiale lisanud juurde ka värava. Ehitajaks ikka meie kuldsete kätega meistrimees Arne ! Tulemus lisab nii hooldajatele kui ka sissesõiduteel liiklejatele kindlustunnet ja lisaks kaunistab ka meie sisehoovi.

Foto ja allikas : Abja Haigla facebook, 01.09.2023

Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 20.10.2023

UUENDUSED

Alanud aasta jaanuari kuuga saime teostada ja uuendada kogu hooldusosakonna ammuse vajaduse = valgustuse. Murekohti oli mitmeid. Koridorides olid vanad luminofoortorudega lambid, mis pidevalt läbi põlesid, need vahetasime led-valgustite vastu. Kõikides tubades uuendasime seinalambid, sest vanade lampide elektrijuhtmestik oli muutunud juba tuleohtlikkuks ja lisaks paranes ka seinalampide kasutamise funktsioon. Hea meeskonnaga mõtlesime ja kaalusime mitmeid mudeleid, mille hulgast leidsime meie klientidele parima. Kokku vahetasime 55 seinalampi. Aitäh ilusa ja ohukindla tulemuse eest!

Haigla vana osa 2020 aasta renoveerimise käigus lisandus sisekujundusse naturaalsest puidust vineeri, millest on valmistatud meie haiga tunnuspuud ja eritellimusena seinakellad. Jätkame selle loodusliku materjali kasutamisega ja lasime valmistada korrustevahelisele trepile turvavärava. Meie tubli meistrimees leidis nutika lahenduse, kuidas väravat kergelt ja mugavalt lahti-kinni liigutada.

Foto ja allikas : Abja Haigla facebook, 20.11.2023

Foto ja allikas : Abja Haigla facebook, 15.02.2024

UUENDUSED

Käesoleva aasta suurim investeering on valmis saanud, köögi remont.
See on üks olulisemaid ruume meie haiglast, sest siit saavad iga päev 4 korda kõhutäie ja eelkõige meeleolu heade maitsete läbi üle 65 elaniku ja patsiendi.
Me olime vana kööki proovinud igal aastal natuke parandada alates toiduliftist, edasi seadmete ja sisustuse kaudu, nüüd siis kogu ruumi remontimine tagantjärele.
Täname haigla nimel kogu meeskonda eesotsas Arnega ja kokkasid, kes kogu selle 6 nädalat kitsastes oludes vastu pidasid. Kindlasti olid olulised kõik need ettevalmistustööd, mõõtmised ja arutelud. Täname suurepäraseid ehituspoisse ja muidugi Aimarit, kelle asjatundlikke nõuandeid jagus mitmele poole, sai tehtud rohkemgi kui algselt plaanitud.
Head edasist toimetamist uues köögis, et seal valmivad toidud rõõmustaksid kogu haigla peret!

Fotod ja allikas : Abja Haigla facebook, 03.05.2024

ÜRITUSED

Olenemata ilmast tähistasime pidulikult sihtasutuse Abja Haigla asutamisjuubelit, sünnidaatumiga 28.mai 2002 ehk 20.aastat tagasi. Lisaks said piduliku punkti Mulgi Vallavalitsuse toetusega renoveerimistööd, valmimisega 2020 aasta lõpus. Nendeks olid 6se toa jagamine, täiendavate sanitaarruumide ehitamine, siseõueala istumiskohale varjualuse loomine ja kogu haigla k.a. perearstikorruse ühendamine elektritoitegeneraatoriga.

Konkreetsetele renoveerimistöödele võisime ju punkti panna, kuid algust ja lõppu ei ole meie igapäevatöödel ja tegemistel kunagi. Kogu haigla kasvab ja areneb samas rütmis meie ühiskonnaeluga ja eelkõige koos kohaliku omavalitsuspiirkonnaga. Olla osaline meie elanikkonna heaolu loomises ja tervise toetamises on suur ja oluline võimalus meile kõigile.

Sihtasutus Abja Haiglal on jätkuvalt suur rõõm tänada kõiki, kes te ühel või teisel moel olete panustanud oma töö ja tegevusega haigla parema käekäigu nimel, olete oma abiga aidanud jõudumööda üle saada ettetulevatest igapäevaraskustest. Meie majas on nii palju seda, mida ei saa mõõta. Need on naeratus, lahke sõna, hea huumor, märkamine ja ilusad mälestused. Loodame jätkuvalt, et meie maja on hästi täidetud ja klientidel/patsientidel on siin hea olla, siis ei murra meid ka majandusraskused.

See annab meile kõikidele kindlustunnet oma elujärje sidumisega nii Abja Haiglaga kui ka Mulgi vallaga veel pikkades-pikkadeks aastateks. Ilusa üritusega soovisime tuua väikest vaheldust meie igapäevaelu tegemistesse ja toimetamistesse. Seda jääb meenutama tore fotogalerii. Suured-suured tänud veelkord endisele ja praegusele personalile, haigla nõukogule, sihtasutuse asutajaliikmetele, vallavalitsuse liikmetele, sotsiaaltöötajatele, austatud perearstidele, koostööpartneritele, toetajatele ja haigla renoveerimise teostajale ehitajale. Jätkuvalt head koostööd meile kõigile!

Allikas: Abja Haigla facebook, 14.07.2022

Fotod : Abja Haigla facebook, 14.07.2022

Abja Haiglas toimus meeleolukas avatud uste päev. Külas käis Merle Lilje, kes rõõmustas kuulajaid oma kaunite laulude ja mõtisklustega estraadimuusika varasalvest. Külastajatele tutvustati haiglat, töötajaid ja igapäevaseid tegevusi. Avatud oli ka kohvik, kus sai nautida maitsvaid hõrgutisi.

Milline rõõmus ja soe päev see oli! Oleme üheskoos hoolealustega väga õnnelikud toimunud ürituse üle. Suur tänu kõigile, kes aitasid kaasa korraldusele ja tegid päeva eriliseks! Saime sellest julgust, et kutsuda tulevikus esinema artiste ka kaugemalt.

Abja Suvepäevade kodukohvikus teenitud raha leidis sel aastal ülihea kasutuse – nii suurt hulka hoolealuseid, kes kontserti nautisid, ei olnud varem sellest tulust osa saanud. Suur aitäh kodukohviku külastajatele ja kõigile abistajatele! Teie toetus tegi selle päeva võimalikuks.

Meie hooldusosakonna sisekoolituste käigus sündis tore idee, kuidas klientidele paremini tutvustada täna tööl olevat personali. Soovisime, et meie külalised ja hoolealused teaksid, kes neid parajasti abistavad ja toetavad.
Nii valmis haigla töötajate tahvel, kuhu on iga päev märgitud tööl olevad töötajad koos pildi ja nimega. See lihtne, kuid südamlik lahendus aitab luua rohkem lähedust ja usaldust personali ning klientide vahel.
Hooldusjuht tutvustas uut tahvlit külalistele.

Allikas: Abja Haigla facebook, 17.12.2024

Fotod : Abja Haigla facebook, 17.12.2024

SA Abja Haigla ja Mulgi hoolekandekeskuse elanike ning Abja Päevakeskuse liikmete ühine koosviibimine ja kevadpidu: Meil oli võimalus nautida esmakordselt midagi tõeliselt erilist! Meie peol astusid lavale nii noored talendid kui ka kogenud esinejad, kes panustasid oma aja ja südame, et pakkuda unustamatut elamust. Täname südamest kõiki esinejaid ja toetajaid, kes aitasid selle päeva eriliseks muuta.

Ürituse kava :
Abja Gümnaasiumi mudilaskoor ja Abja Gümnaasiumi poistekoor, juhendaja Kadi Kask.
Laululapsed, juhendaja Ruth Mõttus.
Abja Accordion Band Junior ja Abja Accordion Band, juhendaja Valdo Värk. Tantsurühm Meelespea, juhendaja Viive Niinemäe.
Klaveril mängis Luca Luisk.

Täname südamest Popsikööki, kelle kaudu said meie külalised nautida maitsvaid lihapirukaid ja küpsiseid. Kokku tõid nad meile 100 lihapirukat ja 10 karpi erinevaid küpsiseid.
Suur tänu Abja raamatupoele, kes andis meie tänupakkidesse 16 luulekogu – kingitus, mis jääb püsima ja toob südamesse ilu.
Samuti aitäh Abja-Paluoja Pizzatoale, kelle kingitud Mulgi sall sümboliseerib meie kogukonna traditsioone ja väärtusi.
Erilised tänud lähevad Abja Kultuurimajale, kes avas oma uksed ja aitas meie koosviibimise ellu viia. Täname teid, et toetate kogukonna sündmusi ja toote inimesi kokku.

Suur aplaus helimees Endel Purjule, kes tagas meie ürituse tehnilise poole laitmatuse.
Täname Silvit ja Annikat, kes aitasid transpordiga.
Samuti täname Markot, kes aitas üritust filmida.
Isabelat, kelle kaamera püüdis kinni kõik meie peo kõige kaunimad hetked.
Kinkisime üksteisele killukese kevadet. Las see soojus jääb meie südamesse ja annab jõudu ka nendeks päevadeks, kui päike pilve taha poeb.

Allikas: Abja Haigla facebook, 16.06.2025

Fotod : Abja Haigla facebook, 16.06.2025

Foto : Abja Haigla facebook, 19.06.2022

T R A D I T S I O O N I D

Jaanipäev

2022

Jaanipäev on üks aasta tähtsamaid rahvapidusid ja Abja Haiglas on oluline pakkuda oma rahvale rõõmu igal heal võimalusel. Tähistada seda tähtpäeva meeleoluka Mõisaküla bigbändi kontserdiga oli parim võimalus üldse!!! Aitäh orkestri dirigendile ja liikmetele! Aitäh meie tublidele naistele, kes tõid õuele seda vahvat kontserdit kuulama nii palju hoolealuseid! Aitäh tublile grillmeistrile Markole, kelle abiga saime pakkuda ka tähtpäevale kohase lõunasöögi.

2023

Jaanipäeva eel rõõmustasid meie hoolealuseid Ave ja Oskar kauni kontserdiga, mis toimus haigla sisehoovis. Päev oli täis suvist meeleolu, muusikat ja rõõmsaid nägusid. Esinejad tõid kuulajateni tuntud ja armastatud laule, mis tekitasid sooja ja koduse tunde. Klientidel oli võimalus laulda kaasa tuttavaid meloodiaid ning nautida koosviibimist värskes õhus.

Foto : Abja Haigla facebook, 20.06.2024

2024

Meie eilset jaanipäeva tähistamist kirjeldame peaesineja Annely Ott sõnadega: "Küll oli täna ülitore ja väga emotsionaalne tunnine kooslaulmine vahvate tüdrukute ja poistega. Sai pisara palgele ja naeru huultele. Igakord kui laulan laulu "Väike aed", siis pisarad lihtsalt voolavad ja voolavad mööda põski alla. Nii ka täna. Klomp kurgus - raske laulda. Vabandasin, pühkisin pisarad ja jätkasime kõik koos teise salmiga. Lõpuks saime laulud lauldud ja kõik sujus hästi! Suur - suur aitäh, et mind jälle külla kutsusite ja alati armsasti vastu võtate!"

Oleme suur ja imeline pere - siirad ja tänulikud iga üheskoos veedetud päeva eest! Jätkugu meil ikka jaksu üksteist hoida, ära kuulata ja vajadusel paidega hellitada! Südamlikud tänusõnad kõikidele, kes kaasa aitasid! Rõõmsate taaskohtumisteni armsa Annelyga ja vahvat jaanipäeva kõigile!

2025

Tähistasime jaanipäeva mänguliselt, meie korraldatud mängud (klotside viskamine, takjapall, topside tõstmine ja pall topsi) tõid palju rõõmu ja naeru. Kuid kõige suurem üllatus tuli klientidelt, kes korraldasid meile vahva mängu "Tunne oma sugulasi." Selgus, et mõned sugulusterminid, nagu nadu, küdi või lang, olid meie jaoks täiesti uued ja võõrad.

Suur aitäh tublidele korraldajatele ja täna tööl olevale personalile! Erilised tänud Sulle, Marko!

Allikas : Abja Haigla facebook

Foto : Abja Haigla facebook, 18.06.2022

TRADITSIOONID

Kodukohvik

Alates 2022. aastast on SA Abja Haigla igal suvel osa võtnud Abja Suvepäevade raames toimuvast kodukohvikute päevast. See traditsioon on kujunenud oodatud sündmuseks nii haigla töötajate, hoolealuste kui ka külastajate jaoks. Igal aastal on kodukohvik toonud rõõmu, uusi kohtumisi ja ühiseid hetki, mis ühendavad meie kogukonda.

2022

Meie kodukohvik õnnestus hästi! Rahval oli huvi Romi piltide vastu ja küpsetised maitsesid. Hoolealustele pakkus see huvitavat vaheldust ja meeldivat elamust. Kõige olulisem oli see, et kodukohvikute päeval osalemise algatus ja soov tuli meie tublide hooldusosakonna naiste endi poolt! See näitab, et kõike ei tehta siin majas ainult tasu eest. Sama oluline, kui hoolitsemine klientide ja patsientide eest, on personali meeleolu, ühtehoidmine ja igapäevaelu rikastamine. Parim soov, et SA Abja Haigla oleks töökoht kuhu tahaks tulla, on täitumas!

Foto : Abja Haigla facebook, 22.06.2024

2023

SA Abja Haigla tänab meie kodukohviku külastajaid, meelepäraste suupistete valmistajaid ja muidugi tublisid kohvikupidajaid! Järele jäi paar muffinit, kuid vaatamata sellele kogunes raha pea 335 eurot. Me kogume kindlasti häid mõtteid ja ettepanekuid, millisel eesmärgil seda summat kasutada. Loodame tuleval aastal teid taas rõõmustada!

2024

Abja Haigla on taaskord rõõmus hästi õnnestunud kodukohviku üle! Teenisime üle 300 euro, millest osa panustame abivajajatele ja ülejäänu eest lubame omadele ehk ühe toreda väljasõidu. Südamest tänud meie armsatele hoolealustele Marele ja Virvele, kelle peale langes kohvikukülastajate vastuvõtmise raskus, aitäh Triinule kes kogu ettevõtmist organiseeris ja oli igati toeks. Aitäh Arnele ja Annele, kes nägid vaeva õueala sisustamisega ja ilusaks tegemisega, aitäh köögipersonalile, Angelale, Olgale ja Merikesele, kes aitasid kaasa kõigele heale/paremale, mida kandikutelt valida võis.

2025

Abja haigla kodukohvik möödus väga hästi! Kiidetud sai sooja toidu olemasolu ning küpsisekook olevat olnud täpselt parajalt mahlane ning hea! Kassa tuli kokku 287,5 eurot. Suur aitäh kõigile kohvikukülastajatele! Erilised tänud meie väga tublidele köögi naistele ja Annele! Aitäh Kerttule, Lyle ja kõigile, kes ettevalmistustega tegelesid. Suured tänud kohvikukülastajate teenindajatele Virvele ja Johannesele. Olete kõik lihtsalt imelised!!!

Allikas : Abja Haigla facebook

Foto : Abja Haigla facebook, 26.09.2023

TRADITSIOONID

ÜHISSÜNNIPÄEV

Alates 2020. aastast on Abja Haiglas saanud kauniks traditsiooniks tähistada meie klientide sünnipäevi ühissünnipäeva pidudega. Selle toreda ettevõtmise eesmärk on pakkuda rõõmu ja tähelepanu kõigile hoolealustele, kellel on sünnipäev sellel perioodil. Et keegi ei jääks tähelepanuta, korraldame ühissünnipäeva pidusid iga kolme kuu tagant.

Nendest pidudest on kujunenud oodatud sündmused, mis toovad haigla argipäeva vaheldust, naeru ja muusikat. Iga kord on meie külalisteks olnud lahked ja andekad esinejad – lauljad, pillimehed ja muusikud, kes on toonud rõõmu ja elevust nii klientidele kui ka personalile. Iga pidu on oma nägu ja meeleoluga, kuid kõigi ühiseks nimetajaks on soe tunne ja siiras tänu. Kui tuua välja tihedamalt külas käivad esinejad siis nendeks on Mirjam ja Guldar, keda oodatakse alati nii suure rõõmu ja tänutundega. Alati on väga oodatud Ruth koos oma pisikeste laululastega. Palju elevust ja rõõmu pakkus meie klientidele Õnnela, kes pani kliendid ka ise pilli mängima. Eriline koht meie südames on Lucal, kelle süntesaatoril mängimine toob alati südamele rahu ja rõõmu.

Ükski pidu ei ole tõeline pidu ilma suud magusaks tegemata. Nii on ka meie ühissünnipäevadel saanud traditsiooniks pakkuda õhtusöögi kõrvale midagi magusat ja pidulikku. Sageli on see mõnus kook, mille valmistamisel on oma panuse andnud meie kliendid ise – eelneval päeval kokandusringis toimetades. Kui aga aega napib, siis tuleb kook meie armsast köögist, kus hoolivad käed loovad alati midagi maitsvat ja südamest tehtut. Magus suutäis lõpetab peo just nii, nagu üks õige pidupäev väärib – rõõmu ja hea maitsega.

Foto : Abja Haigla facebook, 26.09.2023

Foto : Abja Haigla facebook, 14.07.2025

Foto : Triinu, 15.12.2022

TRADITSIOONID

JÕULUPILDISTAMINE

Alates 2022. aastast oleme igal aastal korraldanud jõulupildistamise, millest on saanud armas ja oodatud traditsioon. Sellel päeval kutsume osalema ka meie klientide lähedased, et koos luua ilusaid ja kestvaid mälestusi. On tõeliselt liigutav näha, kui palju pereliikmeid ja sõpru tuleb kohale, et oma kallitega ühiselt pildile jääda. Need hetked on täis soojust, rõõmu ja siirast hoolivust – tõeline jõuluaeg oma parimal kujul.

Koostöös Annega loome igal aastal meie puhketoas hubase ja jõuluhõngulise nurgakese, mis aitab pildistamisele lisada erilise meeleolu. Kaunistused, kingipakid ja hoolikalt valitud detailid teevad ruumi hubaseks ning loovad tunde, nagu oleks hetkeks astunud jõulu muinasjuttu. Päeva hommikul algab alati mõnus sagimine – kogume kokku päkapikumütsid, sättime ja valmistume, et kõik saaksid tunda end oodatuna ja erilisena.

Pärast pildistamist lamimeerime fotod nii klientidele kui ka nende lähedastele, et need mälestused püsiksid kaua ja tooksid ka hiljem naeratuse näole. Iga aasta on see päev meile kõigile eriline – täis soojust, koostegemise rõõmu ja tänutunnet, et saame luua midagi nii lihtsat ja samas nii südamlikku.

Foto : Triinu, 21.12.2023

Foto : Abja Haigla facebook, 16.01.2025

Foto : Abja Haigla facebook, 29.07.2023

TRADITSIOONID

Kasvuhoone

Alates 2023. aastast oleme igal kevadel rõõmuga näpud mulda pistnud ja kasvuhooneelu elama pannud. Nende paari aasta jooksul on meie kasvuhoones kasvanud mitmesuguseid värskeid saadusi – tomateid, kurke, lehtsalatit, rohelist sibulat, paprikat ja tilli. On suur rõõm kuulda klientidelt tagasisidet, kuidas kasvuhoones kasvanud kurk maitseb palju paremini kui poest ostetud, või kuidas talvel on eriti mõnus lisada supile oma aia tilli, mis suvel hoolikalt korjati ja sügavkülma pandi.

Meie tublid Mare ja Virve, kes on kogu selle töö ja hoolituse enda peale võtnud, ütlevad tihti, et kasvuhoone eest hoolitsemine annab igale päevale erilise sisu. See on justkui väike rituaal – hommikul kasvuhoone avada, taimi kasta ja õhtul uksed taas sulgeda. See tegevus annab elule teise väärtuse – hoolitseda millegi eest järjepidevalt ja armastusega, mitte ainult enda rõõmuks, vaid ka selleks, et teised saaksid maitsta selle töö ja pühendumuse vilju.

Foto : Abja Haigla facebook, 25.04.2023

Foto : Abja Haigla facebook, 02.11.2022

TRADITSIOONID

Hingedepäev

Alates 2022. aastast on Abja haiglas saanud kauniks ja südamlikuks traditsiooniks tähistada hingedepäeva üheskoos. Igal aastal koguneme sel päeval, et võtta hetk vaikuseks, meenutuseks ja tänutundeks nende üle, kes on meie seast lahkunud.

Koosviibimisel kuulame rahulikku ja hingekosutavat muusikat, mis aitab luua meeleolu, kus mõtted saavad rahulikult liikuda mälestuste radadel. Meie kliendid loevad ette kauneid luuletusi, süütame küünlad ning loeme ette nende inimeste nimed, kes on lahkunud eelmise hingedepäeva ja tänase päeva vahel.

See on hetk, mil aeg justkui peatub — iga küünlaleek sümboliseerib mälestust, iga sõna ja mõte on austusavaldus neile, kes on meie elusid puudutanud. Traditsiooniliselt jagavad kliendid seejärel ka oma meenutusi ja lugusid lahkunutest – mõni soe sõna, naljakas seik või südamlik mälestus, mis toob pisara silma, aga ka tänutunde südamesse.

Hingedepäev on meile kõigile eriline aeg – hetk koosolemise ja mäletamise jaoks. See tuletab meelde, kui oluline on hoida alles mälestusi ja väärtustada neid inimesi, kes on olnud osa meie teekonnast.

Foto : Abja Haigla facebook, 24.10.2024

HOOAJAKAUNISTUSED MEIE HAIGLAS

MIS PANEVAD IGA AASTAAJA HAIGLAS SÄRAMA ERINEVALT

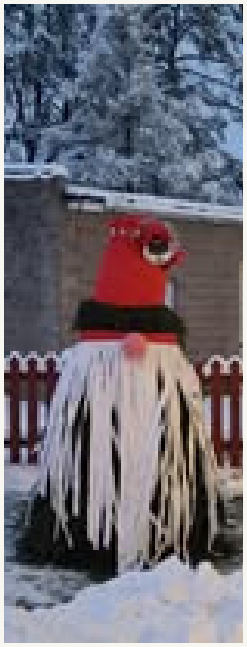
MEIE HAIGLA TUNNUSPUUDE JA USTE KAUNISTUSED

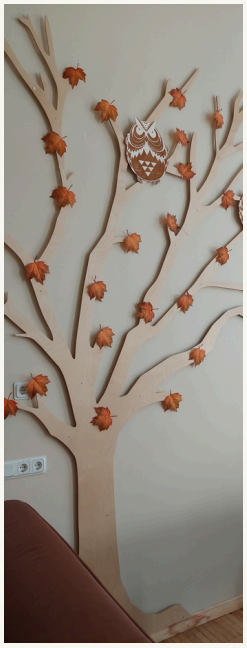
Iga aastaaeg toob endaga uue hingamise, värvid ja meeleolu. Nii nagu loodus muutub, on ka meie haigla õu ja siseruumid läbi aastate saanud uue ilme tänu kaunitele hooajakaunistustele. Olgu kevadiste õite, suviste värvide, sügisese lehesära või talvise valguse ja rahu aeg – meie haigla tunnuspuud ja uste ülemised leenid on alati olnud ajastutruud, maitsekad ja rõõmu loovad.

LÄBI AASTATE KAUNILT HOOAJAGA ÜHES RÜTMIS

Need kaunistused ei ole sündinud iseenesest – nende taga on inimene, kellel on soe süda, loov pilk ja suur pühendumus.
Suur ja siiras aitäh ning sügav kummardus Annele, kes on aasta-aastalt, hooaeg hooaja järel toonud meie majja ilu ja valgust. Sinu käe all on lihtsatest materjalidest saanud midagi enamat kui lihtsalt kaunistus – need on sümboliks hoolivusele, kodutundele ja ühtekuuluvusele.

Fotod : Abja Haigla arhiiv





Fotod : Abja Haigla arhiiv

IGAPÄEVASED TEGEVUSED MEIE HOOLDEKODUS

TRADITSIOONID, MIS KESTAVAD AASTAID KUUKAVA ALUSEL

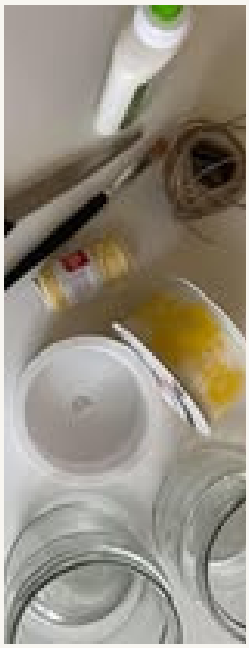
MÄNGUD JA LOOVAD TEGEVUSED

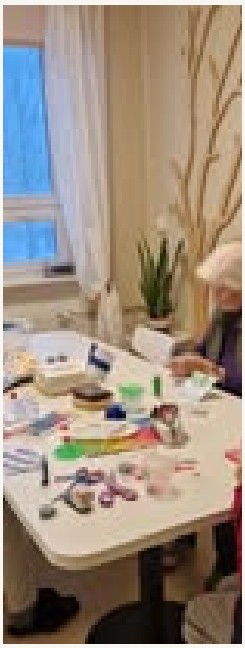
Meie hooldekodus toimuvad mitmesugused tegevused, mis on juba aastaid osa kuukavast ja pakuvad elanikele rõõmu, rutiini ning võimalust koosolemise ja loovuse nautimiseks. Mängud, nagu bingo, kaardimängud ja domino, toovad kokku elanike loovad rõõmsat ja kaasahaaravat õhkkonda. Puslede kokku panemine ja meisterdamine arendavad keskendumist, käelist osavust ja loovust, pakkudes samal ajal meeldivat ajaviidet.

KOOSLOOMINE JA MEELELAHUTUS

Meil toimub kokandusring, kus meenutatame koduseid maitseid. Kokandusringis valmistame alati õhtuoote, mida saavad kõik nautida – näiteks kaeraküpsised, puuviljavaagna, kiluvõileiva või mõne maitsva piruka või koogi.
Samuti toimuvad filmiõhtud, see loob rõõmsaid hetki ja tekitab palju vestlusteemasid; tihti vaatame Eesti vanu filmiklassikaid, näiteks Kevade, Nukitsamees ja Viimne reliikvia.

Fotod : Abja Haigla arhiiv





Fotod : Abja Haigla arhiiv

VÄLJASÕIDUD

Oktoober 2022
Käisime Viljandi Ugala teatris etendust “Kirsiaed” vaatamas, suured tänud MTÜ Elame Veel! MTÜ Elame Veel korraldab annetuste abil hooldekodu elanikele väljasõite kultuurisündmustele.

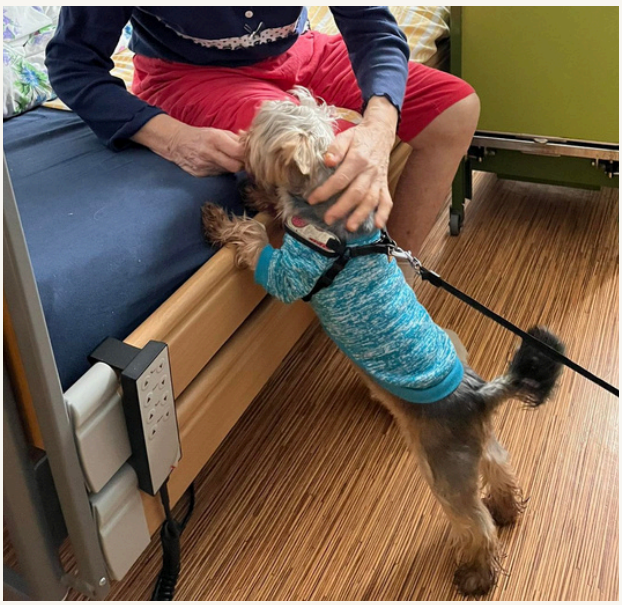
Mai 2023 ja juuni 2024
Külastasime Viljandi kodutute loomade varjupaika. Mõlemal aastal viisime kodukohvikul kogutud raha eest kassidele ja koertele head ja paremat. Klientidel oli suur rõõm kiisudele pai jagada.

Juuli 2023
Väljasõit Mulgi Elamuskeskusesse sai tänu MTÜ-le Elame Veel! teoks. Meid võttis vastu mulgi kiilt kõnelev giid, kellega koos saime läbida nii ümber tallihoone ehitatud klaasgalerii kui ka Mulgi häärberi.

Juuli 2024
Külastasime Kaasiku talu loomaeda. Kui algul tundus talus teekonna läbimine rulaatorite või ratastoolidega raske, siis lõpuks saime kõik kenasti läbitud ja puhata mõnusalt piknikulauas.

Fotod : Abja Haigla arhiiv

MÕNED KÜLALISED ON ERILISEMAD KUI TEISED...



Fotod : Abja Haigla arhiiv

SEL AASTAL UUED TEGEVUSED MAJAS: MÄLUTREENING JA TOOLIVÕIMLEMINE

Sel aastal saame rõõmuga esile tõsta ühe toreda ja arendava uuenduse meie tegevuste valikus — mälutreeningu! Kuigi tegevusjuhendaja Agnes on seda meie majas juba mõnda aega läbi viinud, ei ole see tegevus siin veel kuigi kaua olnud, mistõttu on see paljude jaoks endiselt värske ja põnev. Elanike tagasiside on olnud väga soe ning selles osaletakse hea meelega.
Agnes on meie kollektiiviga hiljuti liitunud ning tema hoolikas ja mänguline lähenemine on meie maja elanike hulgas kiiresti huvi kogunud. Mälutreening pakub võimalust hoida vaim virge, toetada igapäevast toimetulekut ning tuua osalejatele rõõmu ja enesekindlust.

Agnes on mälutreeningut kirjeldanud järgmiselt:
“Vananedes muutume küll aeglasemaks ja tundub, et midagi uut enam meelde ei jää. Siiski on lootust, et oma aju treenides ning uusi seoseid luues suudame hoida oma vaimu virgena, tuleme paremini toime oma igapäevaelus ning meeleolu on positiivsem.
Hea tervise säilitamiseks ei piisa kehalisest aktiivsusest. Sama tähtis on hoolitseda oma aju eest. Mälutreening on aju tervisele kasulik igas eas.
Mälu treenimisega ei ole kunagi hilja alustada. Mälu areneb pidevalt ja harjutamise käigus.”

Meie majas on sel aastal lisandunud veel üks tore ja väga vajalik tegevus — toolivõimlemine. Toolivõimlemine on loodud kõigile, sõltumata liikumisvõimest või füüsilisest ettevalmistusest. Harjutusi tehakse istudes, mis muudab tegevuse turvaliseks ning jõukohaseks ka neile, kes vajavad liikumisel lisatuge. Tunni eesmärk on pakkuda kerget, kuid tõhusat liikumist, mis aitab hoida keha paindlikuna, parandada vereringet, tugevdada lihaseid ja toetada üldist enesetunnet.
Meie maja elanikud on toolivõimlemise väga hästi vastu võtnud. Osalejad tunnevad end pärast tundi reipamana, rõõmsamana ja energilisemana. Liikumine loob võimaluse olla aktiivne, hoida tervist ja jagada toredaid hetki koos teistega.

On tõeliselt südamlik näha, kui olulisel kohal on meie majas nii vaimne kui ka füüsiline aktiivsus ning kui innukalt elanikud mitmeid kordi nädalas nendest tegevustest osa võtavad. Veelgi toredam on märkida, kui suure rõõmu ja valmisolekuga nad kaasa tulevad — olgu siis mälutreeningus, toolivõimlemises või mõnes muus tegevuses. Selline osalus loob majas ühtehoidva ja elurõõmsa õhkkonna ning näitab, kui tähtis on üheskoos aktiivne ja tegus olemine.

Aitäh, et võtsid aega meie ajalehte lugeda!

Selle ajalehega soovisime heita pilgu Abja Haigla tegemistesse, traditsioonidesse ja inimestesse, kes on meie maja kujundanud nii minevikus kui tänapäeval.
Suur tänu kõigile töötajatele, elanikele ja kogukonnale, kes on aidanud hoida meie haigla vaimu ja väärtusi – teie panus annab Abja Haiglale selle tõelise hinge.
Me hindame iga lugu, iga mälestust ja iga väikest tegevust, mis on aidanud kujundada meie haigla näo.
Need on lood, mis ühendavad, inspireerivad ja hoiavad meie maja elus nii praegu kui tulevikus.
Soovime teile koos kogu Abja Haigla perega kaunist aasta lõppu, rahulikku pühadeaega ning veelgi paremat ja rõõmu toovat uut aastat!
Olge hoitud!