

Nõustamiskabinet, kellele?

Pereliikme hooldusvajadus toob kaasa lähedaste uue tööjaotuse ja suurendab vastutust; omastehooldus lisab uusi tegevusi, abistamist ja järelevalvet, hooldustoiminguid, abi- ja hooldusvahendite kasutamist ja eeldab koostööd erinevate asjatundjatega nii sotsiaal- kui tervishoiuvaldkonnast.

Vajalike oskuste ja teadmiste tarbeks ning olemasolevate sotsiaal- ja tervishoiuteenuste seas orienteerumiseks ongi mõeldud omastehoolduse nõustamiskabinet. Nõustamist viivad läbi selleks erialaselt hästi ette valmistatud omastehooldajad või lähedase hooldajad, kes on tegelema sarnaste probleemidega ise ja on saanud lisaks vastavat koolitust. Üheskoos pereliikmetega analüüsitakse hooldusega tekkinud olukorda ja otsitakse lahendusi.

Nõustamine lähtub põhimõttest, et

- ♥ hea omastehooldus ei ole iseenesestmõistetavus ega pea olema eneseohverdus
- ♥ lähedase hooldamine ei ole omastehooldaja ainus elu sisu ega elu mõte
- ♥ omastehooldajal on õigus:
 - 1) enda elule ja eneseteostusele
 - 2) puhkusele, rõõmule ja rahulolule
 - 3) igakülgsel teabele
 - 4) saada vajalikke koolitusi
 - 5) asjatundlikule juhendamisele nii kodus keskkonnas hoolduskoormusega toimetulemiseks kui ka enda jõuvarude täiendamiseks

Maailmas on vaid nelja sorti inimesi:

need, kes on olnud omastehooldajad,

need, kes on omastehooldajad,

need, kellest saavad omastehooldajad,

ja need, kes vajavad omastehooldajaid!

Rosalynn Carter

Omastehooldaja roll on muutunud keeruliseks?

Võta ühendust ja tule nõustamisele!

Maramaa Kliinik,
Maramaa puistee 5,
Viljandi!

Igal neljapäeval kell
13:00-16.00



Nõustamiskabinet asub: Maramaa Kliinik, Maramaa puistee 5, Viljandi linn



+372 5068822



info@omastehooldus.eu



www.omastehooldus.eu

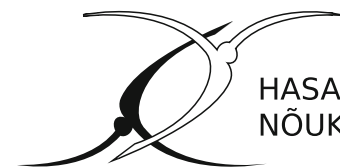


MTÜ Eesti
Omastehooldus

Omastehoolduse nõustamiskabinet

asjatundlik nõuanne ja
igakülgne toetus

Teenust toetab Hasartmängumaksu Nõukogu



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU

Täiendavat informatsiooni

MTÜ Eesi Omastehooldus kohta leiab veebilehelt:

www.omastehooldus.eu

Registrikood: 80324538

Mina, omastehooldaja?

Omastehooldaja on igas vanuses inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haigusest, puudest või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes.

Omastehoolduse aluseks on lähedane suhe, mis oli olemas juba enne hooldusvajaduse tekkimist.

Hooldusvajadus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid on sageli just ööpäevaringne pikaajaline abistamine või järelevalve kodustes tingimustes. Hooldusvajadus võib välja kujuneda pikkamööda või olla tingitud ootamatust haigusest, õnnetusest või erilist hoolt vajava lapse sündimisest.

Tavapärane hoolitsus muutub omastehoolduseks kui abivajadus on pidev, siduv ja igapäevane, kui võetakse kasutusele kell ja kalender, kui omastehooldaja hakkab tundma väsimust.

Omastehooldus pereelu osana võib muuta senist elukorraldust, tuua kaasa uusi kohustusi ja rolle, mis saavad igapäevasteks väljakutseteks töö- ja eraelu tasakaalustamisel. Omastehooldaja ülesanne on säilitada tavapärane sotsiaalne võrgustik ning luua uusi koostöösuhteid, et jagada vastutust ja hoolduskoormust. See tagab omastehooldaja heaolu ja võimalikult iseseiseva toimetuleku.

Kas mina olen omastehooldaja?

Kui palju inimesi ärkab Eestis hommikuti esimese mõttega oma lähedasest, muretsedes tema tervise ja heaolu pärast, ei osata täpselt öelda, kuid nad kõik on omastehooldajad, kes on võtnud vastutuse pereliikme või lähedase hoolduse korraldamise eest.

Allolevate küsimuste abil saad hinnata oma hoolduskoormust ja vastates osalegi neist „jah“, saad tunnistada, et oledki omastehooldaja.

	„JAH”	„EI”
1. Sinu lähedane on haigestunud või kaotanud tegevusvõime?		
2. Aitad teda igapäevaelu toimingutes?		
3. Sinu töökoormus kodus on suurenenud?		
4. Muretsed sageli oma lähedase ja omaenese muutunud olukorra pärast?		
5. Sinu lähedase iseloom on muutunud?		
6. Sul on aina vähem vaba aega?		
7. Sinu enda soovid ja vajadused on jäänud tagaplaanile?		
8. Sinu ööuni on jäänud liiga lühikeseks?		
9. Sinu sõpruskond on jäänud kitsamaks?		
10. Sinu enda tervis on halvenenud?		
11. Vastutuse jagunemine perekonnas on muutunud?		
12. Lisandunud on suhtlemine sotsiaal- ja tervishoiuasutustega?		
13. Pead otsima endale asendaja kui soovid kodust lahkuda?		
14. Oled kodus pidanud leidma koha nii hooldus- kui abivahenditele?		
15. Oled pidanud hooldamise tõttu vähendama töökoormust, loobuma palgatööst või õpingutest?		
16. Oled märganud, et kõik eelnevalt mainitud asjaolud on tekitanud sinus pingeid ja lisakoormust?		

Tunnistan, et olen omastehooldaja?

„JAH“ „EI”