



## Eesti Koduabi Selts MTÜ

**Hea kogukonnaliige, lähedase või pereliikme hooldaja, omastehooldaja, kutsume Sind osalema**

### **OMASTEHOOLDAJATE KOGEMUSRÜHMA SUVEKOHTUMISEL!**

Järjekordne kohtumine toimub laupäeval, **23. augustil Maarjamaa Riigikoolis (endise nimega Valga Jaanikese Kool)** algusega kell 11.00,

päevateemaks **KODU KUI OMASTEHOOLDAJA TÖÖKESKKOND.**

Meie külalislektoriks on **Tartu Ülikooli Kliinikumi** insuldipatsientide ja nende lähedaste **kogemusnõustaja Veronika Kruustik**. Ta on ka Tartu Ülikooli Kliinikumi patsientide nõukoja liige, Töövaidluskomisjoni kaasistuja ning lööb kaasa Eesti Kvaliteediühingu ja Tartumaa Koolitajate Klubi tegemistes. Omab tehnikateaduste magistrikraadi (ergonoomika) ja Täiskasvanute koolitaja tase 6 kutsetunnistust.

Kuna Veronika Kruustik on tegelenud tööohutuse ja tööõiguse valdkonnaga alates 1999. aastast, siis käsitleme teemat kodu kui omastehooldaja töökeskkond eelkõige hooldaja tervise seisukohast. Räägime, kuidas tulla toime ülemäärase hoolduskoormusega, kuidas vältida tööstressi, läbipõlemist, kaastundeväsimust, ebakindlusest tingitud ärevust ning kui oluline on lähedase hoolduses töö- ja puhkeaeg, õiged töövõtted, psühhosotsiaalne ettevalmistus.

Kõik päevategevused on **osalejatele tasuta**. Kui suutsin Sinus huvi äratada ja tunned, et soovid anda oma tervisele ja heaolule väikese turgutuse, palun anna enda tulekust teada **hiljemalt 21. augustiks** projekti

**„Mina, omastehooldaja? Otepää VOL.2“** juhile,

Helle Lepik

Mobiil: +3725068822

e- post: [info@omastehooldus.eu](mailto:info@omastehooldus.eu)

MTÜ Eesti Koduabi Selts

Vaata lisa: <https://www.omastehooldus.eu/>

**Tule ise ja võta tagasihoidlikum sõber ka kaasa!**