

ERKAS



Eesti Regionaalse ja  
Kohaliku Arengu Sihtasutus  
aadress: Ahtri 8 III korrus,  
Tallinn 10151, Eesti  
Telefon: +3726943420  
Faks: +3726943425  
e-post: [erkas@erkas.ee](mailto:erkas@erkas.ee)

## Arendusprojektid omasteholdajate toetuseks

Helle Lepik  
[helle@erkas.ee](mailto:helle@erkas.ee)

[www.erkas.ee](http://www.erkas.ee)

ERKAS



... puhas nagu põllulill

1993 puuetega laste emad ja vanaemad harjutavad  
asendushooldust: kuidas jaksata?

1996 MTÜ Eesti Koduabi Selts: rahvusvaheline  
koostöö

1998 vabatahtlikud abistajad: mis maksab küsimus,  
tere, kas saan sind aidata?

ERKAS



1998 MTÜ Eesti Koduabi Seltsi ja Suomen

Kotipalveluhenkilöt RY esimene ühine suvelõpuseminar

Pivarootsis: vabatahtlike ja vanurit või puuetega inimest

kodus hooldavate lähedaste töö toetamine ja

väärtustamine

Vajaduse põhjendus: vanurit või puuetega inimest kodus hooldav lähedane on üsna mitmel viisil üksi oma hooldustöös- eelkõige on puudus hingelisest toest ja kindlustundest

ERKAS



Julgemalt edasi

1999 Koduhooldus kui väljakutse (HMN)

2000 Turvatunne = asjatundlikkus (HMN)

2000 Kuidas jaksata? (HMN)

Vajaduse põhjendus: vabatahtlikule ja lähedase hooldajale on motivatsiooniks, et tema tööd pannakse tähele ja enesetäiendamist peetakse oluliseks

Üks teemadest: eakate vanemate hoolimatu kohtlemine, kas kättemaks lapseea kannatuste eest

ERKAS



## Kohtumine...

- ✓ 2001- 2002 Tere, kas saan sind aidata? (BAPP)

Eesmärk: toetada loengute ja infovahetuse kaudu inimesi, kes hooldavad kodus lähedast pereliiget; aidata kaasa tugiisikute leidmisele (Toila, Vigala, Kuusalu, Lihula, Nõo)

- ✓ Uusvaesus ja võlanõustamine Eestis; Aita säästa!

- ✓ 2005 Kohtumine Soome Omastehooldajate- ja Lähedaste Liidu (Suomen Omaishoitajat ja Läheiset Liitto) tegevjuhi Merja Salanko Vuorelaga

Uusaastatervitus lõppes sõnadega: "yhteistyömerkeissä"

ERKAS



## EKAS ja ERKAS koostöö

2006 EKAS 10 ehk kümme aastat rahvusvahelist koduabikoolitust Eestis (HMN)

Home Care Europe pidas oma aastakoosoleku Eestis

2007 Turvatunne = professionaalsus (MKM)

### **2007- 2008 Võõras kodu töökeskkonnana (ESF- SA Innove)**

Rahvusvaheline hooldajakoolitus (80 + 30) Põltsamaa Ametikool ning Karkku Kodumajandus- ja sotsiaaltöökool, 56 tunnistust; õppereis Soome (Porvoo ja Karkku)

2008 Säästa aega, vaeva, raha! (MKM)

2009 Aita säästa! (HMN)

ERKAS



## Omastehooldus

### 2008 Üheskoos saame hakkama! (HMN)

MTÜ Eesti Koduabi Selts teeb põhikirja muudatuse, lisades uue sihtrühma, omastehooldajad

Traditsiooniline rahvusvaheline suvelõpuseminar omastehooldajatele toimus Lastekaitse Liidu Pivarootsi puhke- ja koolituskeskuses

Eesmärk on omastehooldajate perede toetamine, juba toimivate koostöösuhete arendamine ennetamiseks tõrjutust ja loomaks lisavõimalusi suhtlemiseks ja igakülgseks sotsiaalseks aktiivsuseks; vähetahtis pole ka rahvusvahelise koostöö edendamine

ERKAS



## Omastehooldus

### 2008- 2010 Omastehooldus- üheskoos saame hakkama! (AEF, Norra Vabaühendused)

1. Piirkondlikud koolitused  
10 piirkonda (Võru-, Põlva-, Valga-, Pärnu-, Hiiu-, Jõgeva-, Järva-, Lääne-,  
Ida- Viru- ja Harjumaa, kokku 19 kohalikku omavalitsust)  
36 tundi  
158 osalejat
2. Tugirühmade töö alustamine
3. Rahvusvaheline koostöö  
Koolituspäev Mustjalas (2009, võõrustajaks Suomen Kotipalveluhenkilöt Ry)  
Koolituspäev omastehooldusest eri kultuurides Helsingis (2009, võõrustajaks  
Suomen Omaishoitajat ja Läheiset Liitto)  
Koolituspäev Pirgu mõisas (2009, lektorid Merja Kaivolainen ja Merja  
Purhonen)

ERKAS



## Omastehooldus

### 2009- 2010 Tea, oska, tule toime- TOTT! (ESF SA Innove)

eesmärk: omastehooldajate pikaajalise töötuse ja mitteaktiivsuse ennetamine ja tööga hõivamata omastehooldajatele nende töövõimalustest teavitamine  
tööhõivealase teadlikkuse tõstmine ja aktiivses ühiskonna- ja tööelus osalemise toetamine

10 piirkondlikku suvekursust töötutele omastehooldajatele

Pirgu mõis x 2; Urvaste kool; Jõhvi (vene ja eesti keelne rühm eraldi);

Kärdla; Halinga; Kuusalu; Sangaste; Avinurme

360 osalejat

152 loengutundi

19 päeva

ERKAS



## Omastehooldus

### 2009- 2012 Tagasi tööellu- uued võimalused omastehooldajatele (ESF SA Innove)

Eesmärk: luua omastehooldajatele võimalused saada üldsuse heakskiitu ja tuge, võimaldada parandada enda kui hooldaja positsiooni ning eelkõige pakkuda koolitust, mis aitab tänase hoolduskohustusega paremini toime tulla ja hoolduskohustuse äralangemisel jätkata samal alal edukalt tööturul.

#### 1. Sotsiaalhooldaja koolitus omastehooldajatele

Koolituses kasutatakse sotsiaalhooldaja täiendatud miinimumõppekava: 80 tundi auditoorseid loenguid eesti ja 10 tundi soome lektoritelt, 20 tundi iseseisvat juhendatud tööd, 30 tundi praktilist õppekäiku Soome, kokku 140 tundi;

Hooldaja tunnistuse sai 68 õppurit!

ERKAS



## Tagasi tööellu...

### 2. Omastehoolajate tugirühma juhtide lühikursus

6 piirkonnas ( Toila, Põltsamaa, Võru- Valga, Halinga, Kuusalu ja Kärkla)  
kahepäevased, osales 5-10 inimest igast piirkonnast

### 3. Jõustamine ja asendushooldus (14 tegusat kogemusrühma)

Kärkla, Lümända, Halinga, Avinurme, Toila, Kuusalu, Anija, Paide- Türi,  
Imavere, Põltsamaa vald, Sangaste, Võrumaa, Jõgeva vald, Viljandi linn

### 4. Praktiline õppereis Soome

32 omastehoolajat käis õppereisil Helsingi- Salo- Turu  
36 omastehoolajat käis õppereisil Helsingi- Savonlinna

ERKAS



## Teatepulk EOH-le

2010 MTÜ Eesti Koduabi Seltsi traditsiooniline rahvusvaheline suvelõpuseminar Luhtres, mis kandis sisu:

[Päev iseendale, omastehoolajal! \(HMN\)](#)

Esimene kord, kus kõik kolm päeva hoolitseti hooldaja vaimse- ja füüsilise tervise taastamise eest; leevendati üht kõige sagedamini kasutatavat sõna " väsimus"; tagasiside oli ülimalt positiivne

2011 märts registreeriti MTÜ Eesti Omastehoolus

[www.omastehoolus.eu](http://www.omastehoolus.eu)

ERKAS



## Eesmärgid

Parandatakse omastehoolajate elukvaliteeti läbi uudse hoolekandevalase tegevusmudeli, mis keskendub lähedasi hooldavatele pereliikmetele, nende juhendamisele ja toetamisele;

jagatakse kogemusi ning nõustatakse omastehoolajaid ja nende lähedasi;

motiveeritakse igapäevaeluga toime tulema ning olema aktiivne ühiskondlikus elus;

aidatakse kaasa omastehoolajate terviseteadlikule käitumisele ja rõhutatakse tervislikke eluviise ning loodussäästlikkust;

edendatakse ja süvendatakse rahvusvahelist koostööd

ERKAS



## Mõisted

**Omastehooldaja**, inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes;

**Omastehoolduse koordinaator (kogemusnõustaja, ekspert)** on piirkondlik asjatundja, kes seisab lähedase hooldusega seotud inimeste õiguste eest, teeb koostööd erinevate valdkondade asjatundjatega ja teiste koordinaatoritega, korraldab ühiseid koolitus- ja jõustamisüritusi ning suunab kogemusrühma tegevust;

**Kogemusrühm**, iseenesest ei tee see kedagi õnnelikuks, küll aga tagab asjade probleemideta käsitlemise, sealt saadakse tuge ja toetatakse teisi samade muredega inimesi; hea tulemus ei ole mitte see, mida rühmajuht on teinud, vaid see, kui paljud rühma liikmed on leidnud rõõmu, abi, julgustust ja jõuvarusid;

**Asendushooldus (hooldusvaba)**, hooldajale vajalik lühiajaline puhkus, arvestab iga pere erivajadusi; üks osa omastehooldaja perele pakutavatest koduhooldusteenustest

**Hooldaja puhkus**, jõustamine, taastavad teraapiad, aktiivne liikumine, osalemine

ERKAS



## Lõpetuseks

Maailmas on vaid nelja sorti inimesi:  
need, kes on olnud omastehooldajad  
need, kes on omastehooldajad  
need, kellest saavad omastehooldajad  
ja need, kes vajavad omastehooldajaid

Rosalyn Carter

ERKAS



## TÄNAN KÕIKI!