

Hooldusabi kodus, kellele ja miks?

Hooldusabi kodus keskendub omastehooldajatele, eelkõige neile, kelle hoolduskohustus on tulnud ootamatult või alles algusjärgus ning vajadus oskus- teabe järele kõige suurem.

Perekonnaliikme esmakordne hooldusvajaduse ilmumine paneb ülejäänud lähedased uude rolli, raske on orienteeruda pakutavates tervishoiu- ja sotsiaalteenustes, puudub oskus kasutada hooldus- ja abivahendeid, ei teata midagi omastehooldaja ega hooldatava tervist säästvatest töövõtetest.

Hooldusabi kodus keskkonnas on praktiline abi, juhendamine, kus analüüsitakse hooldusega tekkinud olukorda ja püütakse leida lahendusi. Üheskoos kaardistatakse hoolduse korraldus, leitakse sobivad abi- ja hooldusvahendid, tutvutakse õigete hooldusvõtetega. Kodune hooldusabi toetab igapäevaeluga toimetulekut, aitab säilitada harjumuspärast elukvaliteeti ning annab oskuse ühitada palgatöö ja hoolduskohustus.

Teatud olukordades on võimalik ja mõistlik ühendada hooldusabi ja omastehooldaja lühiajaline asendusteenus tema kodus.

Hooldusabi kodus 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, röömule ja rahulolule
 - 3) igakülgsel teabele
 - 4) saada vajalikke koolitusi
 - 5) asjatundlikule juhendamisele nii kodus keskkonnas hoolduskoormusega toimetulemiseks kui ka enda jõuvarude täiendamiseks

**Hooldusabi kodus ja rühmaarutelusid
Voka Rahvamajas viib läbi MTÜ Meie Heaolu**

**Maailmas on vaid nelja sori 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
tutvu hooldusabi
võimalustega oma
kodus!
Igal kolmapäeval
kell 10.30–13.00**



**Voka Rahvamaja, I korrus,
Narva mnt 2, Voka**



Telefon 555 47129



E-mail kajarebane123@hotmail.ee



www.omastehooldus.eu

Registrikood: 80329286



Teenust toetab Hasartmängumaksu Nõukogu

Hooldusabi kodus

**asjatundlik nõuanne ja
igakülgne toetus
omastehooldajale**

Hooldusabi kodus toetavad TENA ja MTÜ Eesti Omastehooldus



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 märganud, et kõik eelnevalt mainitud asjaolud on tekitanud sinus pingeid ja lisakoormust?		

Tunnistan, et olen omastehooldaja?

„JAH“ „EI“