Mina, omastehooldaja?
Mina, omastehooldaja?
Koostanud:
Tiina Tursman,
MTÜ Kuusalu Omaehooldus
Toimetanud:
Urve Tõnisson
Helina Alliksaar

Materjal on refereeritud Soome Omaste ja Lähedaste Liidu poolt koostatud ja 2009. a välja antud raamatust „Omainen hoitajana”.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2012. a.

Trükise väljaandumist toetas Euroopa Sotsiaalfondi poolt rahastatav programm „Töölesamist toetavad hoolekandemeetmed 2010–2013” nr: 1.3.0320.10-0075
Sisukord

Mina, omastehooldaja ................................................................. 5

Omastehooldus elu osana ............................................................ 7
  Omastehoolduse olemus ................................................. 7
  Kuidas aidata jaksata ...................................................... 8
  Jõuvarude allikad ................................................................. 10

Kui hooldatava käitumine muutub ............................................. 13
  Käitumise muutumine häiritud käitumiseni ......................... 13
  Igal käitumisel on põhjus – mida häiritud käitumise puhul teha? ...... 17
  Abivõimalused kodus ......................................................... 18

Teenused omastehoolduses ..................................................... 23
  Hooldusteenus ................................................................. 23
  Ööpäevaringne hooldusteenus ........................................ 23
  Päevane hooldusteenus ...................................................... 25
  Dementssuse diagnoosiga inimeste päevahoid ....................... 27
  Koduteenus ................................................................. 28

Kust leida infot ....................................................................... 30
Mina, omastehooldaja
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

Mina, omastehooldaja

Omastehooldaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omastehooldus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid sageli on vajadus just ööpäevaringse järelevalve ja hoolduse järele. Hooldusvajadus võib välja kujuneda pikamõõda või olla tingitud ootamatust haigusest, önnetusest või erilist hoolt vajava lapse sündimisest.

Omastehooldajad on puudega lapse vanemad, puude või raske haigusega inimene abikaasad, oma eakate vanemate eest hoolit kandvad tütred ja pojad või teised lähisugulased. Tavapärane hoolitsus muutub hooldustööks, kui abivajadus on muutunud igapäevaseks, kui võetakse kasutusele kell ja kalender ning kui hooldaja hakkab tundma väärist.

Omastehooldus pereelu osana võib puudutada paljusid erinevaid peresid, tulla ellu mistahes perioodil, muuta kogu elukorraldust ja puudutada kogu perekonda.
Omastehooldus elu osana

Omastehoolduse olemus
Kes on omastehooldaja? Eestis sellist mõistet seadustes veel ei kasutata.

Eestis on kasutusel mõiste omastehooldus – kodustes tingimustes eaka, puudega pereliikme või sugulase hooldamine ning põetamine. Sotsiaalhoolekande seadus käsitleb sõnapaari „hooldamine perekonnas” omastehooldusest erinevas tähenduses. Vastavalt sotsiaalhoolekande seadusele on perekonnas hooldamine isiku hooldamine sobivas perekonnas, kelle liikmete hulka ta ei kuulu. Hooldamine perekonnas toimub valla- või linnavalitsuse ja hooldamisele vötja vahel sõlmitud kirjaliku lepingu alusel\(^1\).

Olgus seaduste järgi mõiste kirjeldus milline tahes, tegemist on siiski inimeste ja nende ette seatud raske ülesandega. Pereliikme hooldamise vajadus tekib tavaliselt äkki: haigestumise, trauma või puudega lapse sünni tagajärjel, või joutakse sinna tasahilju, aastate jooksul, kui hoolitsemine muutub hooldamiseks. Eakal inimesel võib olla raskusi enese eest hoolitsemisega, samas kui tema füüsilised ja psüühilised erivajadused muutuvad aina suuremaks. Ka hooldajad vananevad koos omastega ning nende jõuvarud vähenevad vanusega.

Pikapeale tuleb endale tunnistada, et pereliikme hooldamiseks on vaja lisaks füüsilistele jõuvarudele ka teadmisi ja toetust. Hooldatava haiguse või puudega seotud infot tuleb juurde hankida, et aru saada sellest, miks haige pereliige on hakanud ebaharilikult käituma, ei sõö enam toitu, mis on talle varem maitsenud jne. Lisaks köigele vajab iga oma lähedast hooldav inimene erinevatest teenustest ja võimalustest nii haige kui ka enda elu lihtsamaks tegemiseks. Kõike ei suuda üksi teha ja ei ole vajagi!

Kuidas aru saada, millal algab omastehooldus ning millal on tegemist lihtsalt pereelu ja üksteise eest hoolitsemisega?

Hooldusega on tegemist juhul, kui:
• abivajadus on muutunud igapäevaseks;
• hooldustöös tulevad kasutusele kell ja kalender.

\(^1\) Sotsiaalhoolekande seadus (RT I 08.02.1995)
Kuidas aidata jaksata

Me ei suudaks oma lähedase hooldamisega toime tulla pelgalt kohusetundest, vaid siia juurde on vaja ka armastust, ühiseid mälestusi ja kogemusi. Armastusestki üksi ei piisa, vaid me vajame ka pause ja puhkust!

Omastehooldajatele vabade päevade andmise võimaluste loomine on suur väljakutse meie riigile ja kohalike omavalitsustele. Kui igal töötajal on õigus puhkusele, siis ei ole ka omastehooldaja sugugi teistsugune inimene, temagi vajab puhkust ja vabu päevi, et taastuda ja edasi jaksata! Kuid seniks kasutame võimalusi, mis meil on.

Hooldatava hea enesetunne
Hooldatava hea tuju või naeratus aitab meil edasi jaksata. Kui meie pereliige ei suuda rääkida, siis saame tema tjuust aru tema näoilmest või liigutustest. See annab meile kinnitust selle kohta, et oleme teinud kõik õigesti. Kuigi see on üks hooldustöö kõige meeldivamaid tagasiside saamise võimalusi, ei saa me eneseohverdamisega ületada enda füüsilisi ja hingelisi jõuvarusid. Ainult teise inimise heaolu silmas pidades ei saa me enda elu elada.

Hooldatava eluolu parandamine
Hooldatavale on võimalik taotleda taastus- või hooldusravi või rehabili-
tatsiooniteenust – see pakub ka hooldajale võimaluse puhata. Kui kohalikus
omavalitsuses on olemas hooldekodu või eakate kodu, siis võime ka
hoolekoduga saavutada kokkuleppe, et meie hooldadata võetakse lühiajaliselt
hooldusasutusse. Kui aga omavalitsuses on teenused väga hästi arenenud
ja pakutakse isegi hooldaja teenust, siis kindlasti tasuks proovida ka sellist
võimalust. Isegi kui hooldatav ei ole kohe esimese hooldajaga rahul, ei tohiks
kinni hoida mõttet, et „mind ei suuda asendada mitte keegi” – suudab küll,
me oleme lihtsalt oma hooldatava veidi ära hellitanud ja uus inimene oma
unteer ja teistsuguste nõudmistega või tunduda hooldatava või meie jaoks
veidi hirmutavat. Me peaksime aru saama, et meie hool ja suhe hooldatavaga
jäävad samasuguseks ka siis, kui meie pereliige on vahepeal hooldusasutuses.
Omastehooldaja abi hooldusasutuse teenindavale personalile on asendamatu,
kuigi hooldamise vastutus ja sisu muutub. Omastehooldaja kui asjatundja
teadmise on hooldusmeeskonnale vajalikud. Meil ei osata seda veel kasutada
igas asutuses, kuid ärgem heitkem seepärast meelt – oleme sellest nüüd
teadlikud!

Ilma armastuseta hooldatava vastu ei suuda keegi olla hooldajaks pikemat
da. Armastus on innustaja ja jõuvaru. Kuid peame meeleseid pidama, et ilma
puhkuseta ei saa me hooldada, isegi kui me väga sügavalt inimest armastame.
Ka loobumine võib olla armastus!

Ühised rõõmud ja mälestused
Igas hooldussituatsioonis on meil omad mälestused ja meenutused, mida saame
jagada vaid pereliikmetega. Õnnestumised, komistuskivid, üksisteemõistmine,
omad naljad ja koos elatud elu – ühine abielu, selle head ja halvad päevad, ühine
pererõõm või kooskasvamine. Vanema ja lapse vaheline kiindumus, armastus,
tänutunne ja ühine elukaar ongi kogu meie elu ja ka see annab jõudu.
Jõuvarude allikad
Mõne jaoks on omastehooldus eluülesanne ja teisele ülimalt tähtis elumõte, raskustest hoolumata. Peaksime hoolitsema selle eest, et hooldustöö ei muutuks meie ainsaks elumõtteks ja elu juhtivaks teguriks. Tähtis on leida ka muid mõtteid, väiksemaidki hetki päevas enese jaoks, ajada omi asju, tegeleda harrastustega, kohtuda oma söpradeega.

Omastehoolduse lõppedes on paljud hooldajad kogenud meeletut tühjust ja üksindust, millega tuleb üksi toime tulla ja see läbi elada, sest oma elule, mis siiani oli täidetud vaid hooldatavaga, tuleb nüüd leida sisu, tähendus ja uued kontaktid.

Usk ja maailmavaade

Omastehooldajate tugirühmad

Sõbrad ja tuttavad
Seoses hooldusolukorda sattumisega kogevad omastehooldajad tihti, et sõbrad ja tuttavad kaovad või eemalduvad, kui peres keegi haigestub või invaliidiulatus. Inimesed kardavad uut olukorda sõbra/tuttava peres, lõhutuse jaoks ei osata leida sõnu ja need tunduvad tühiste ja isegi mõttetutena. Aja möödudes enamus tuttavaid ja sõpru naaseb, kuna harjutakse antud olukorraga.

Hooldajal on tähtis väärustustada iseennast ja julgeda taastada oma sõprussuhete või sidemeid sugulastega, julgeda räkida oma tunnetest ja probleemidest ning luua endale taas tugev lähisuhtevörgustik.

Avaliku sektori toetus
Lisaks rahaliste toetuste eraldamisele kuuluvad kohaliku omavalitsuse ülesannete hulka:

• omastehooldajate juhendamine ja nõustamine;
• päevahoiu võimaldamine, kui omavalitsuses on olemas päevakeskused või eakatekodu ja selleks ka vastavad võimalused;
• koduõendusteenuse korraldamine;
• abivahendite tutvustamine omastehooldajatele ja abistamine nende muretsemisel;
• vajadusel kodu kohandamise korraldamine.

Siiani puudub paljudes omavalitsustes omastehooldajatele vabade päevade andmise võimalus (ehk nn intervallhoiu teenus) ning püsib probleem sobiva asendushooldaja leidmisega.

Harrastused, loodus ja mina ise
Keha ja vaimu taastamine
Puuetega inimeste liidud ja haigustepõhised ühingud pakuvad erialaseid täienduskursusi nii puuetega inimestele kui nende pereliikmetele. Mõnedes kohalikes omavalitsustes tegutsevad juba ka omastehooldajate liidud või seltsid, kes pakuvad huvitavaid ja arendavaid kursusi. Lisaks teadmistele ja uuele infole saavad inimesed alati ka meeldivat huvitegevust ja lihtsalt toredaid kooslemise hetki, mis on kõige paremaks taastuse ja värskenduse võimaluseks.

Töötav omastehooldaja
Mõned omastehooldajad käivad lisaks omastehoolduse tööle veel ka põhitöööl. Tihti ei ole perel muud võimalustki majanduslikult toime tulla. Parim variant on see, kui omastehooldus ei takista tööl käimist, kuid alati ei ole need kaks ühildatavad. Tööle saab omastehooldaja minna ikkagi alles siis, kui hooldatava seisund on sedavõrd paranenud, et ta on võimeline hooldaja äraoleku ajal ise toime tulema, või hooldab teda sel ajal keegi teine. Tihti aitab isegi osaajaga tööl käimine unustada kasvõi mõneks tunniks kodused mured ja minna täiesti uude olukorda – töökaaslase rolli oma töökohal. Kui inimene tuleb toime hooldustööga ja saab end rakendada valitud erialal kasvõi vähesel määral, siis annab see talle tugev ja laengu – mina tulevik toime, olen oluline ja olen oma erialal pädev. Kellel ei ole võimalik enam töökäia, see saab end oma hooldustöövuse kaudu teostada ja uhke olla selle üle, et on suutnud nii kaua ise toime tulla ja on omandatud hooldustöö käigus väärtuslikke teadmisi ja oskusi.
Kui hooldatava käitumine muutub

Käitumise muutumine häiritud käitumiseni

Häired käitumises on segavad muutused inimese tavapärases käitumises ja meeleolus, mis hakkavad mõjutama nii sotsiaalseid kui ka igapäevaseid suhteid ja tegevust.

Häiritud käitumisest on räägitud ka kui probleemsest ja väljakutseuvast käitumisest. Tegemist on käitumisega, mis ületab tavapärase käitumise hea tava ja mida ümbritsev keskkond tajub probleemse ja erinevana.

Käitumishäiretest on raske kõnelda lähedase inimese puhul, sest see äratab alati väga tugevaid tundeid nagu kaastunne, ebausk, hirm ja lootusetus, ja samas kulutab inimeste jõupingust. Probleemist rääkimine aitab siiski leida uusi viise toime tulla ning loob tunde, et pere ei ole üks jätud. Häiritud käitumise mõiste ütleb, et häiriv muutus inimese käitumises on tundemärk millestki, millel on oma kindel põhjus. Selle peatüki eesmärk on aidata mõista häiritud käitumise põhjuseid ja tutvustada viise, mille abil võib vältida raskeid olukondi või neid ennetada.

Käitumise muutumine (käitumishäire puhul)

Inimese käitumine ei ole alati püsivalt ühesugune, vaid käitumine vaheldub päeva, kuu, aasta ja aastaaja piires. See vaheldumine sõltub meeleolust, vajadustest ja eluviisidest.

Millega on häiritud käitumine seotud? See võib olla seotud neuroloogiliste haigustega, vaimse tervise häiretega, önnetusjuhtumitega, erinevate puuetega. Häirete ilmnemine sõltub ka haigusest, haiguse faasist või vigastuse (puude) liigist.


Käitumises võib esineda:
• vaenulikkus või trotslikkus enese või teiste vastu;
• ägedus ja impulsiivsus, meeleolu vahelduvus;
• asjade kogumine ja peitmine, rahutus ja uitamine, isegi pögenemine;
• karjumine ja katusumine;
• muutused seksuaalses käitumises, armukadusi;
• obsessiivsed häired, mille taustal on tihti ahistavad ja korduvad sundmotted;
• ebafunktionsaalsed käitumismustrid;
• katastroofielamused, kus olukorda nävakse ülivõimendununa.

Igal käitumisel on põhjus
Häiritud käitumisega kokku puutudes on oluline meelese pidada, et igal käitumisel on alati põhjus, isegi kui seda on raske leida. Häiritud käitumise põhjus võib olla erinevate aistingute nörgenemine või liigne erksus.

Nägemismeelse häire võib tekitada hirmu, keskendumisraskusi ja rahutust. Kuulmislangus mõjutab juhiste möötmist, tekitab umbuskust, kahtlusi ja viib valede tõlgendusteni erinevates olukordades. Nägemise- ja kuulmisemeelse liigne erksus tekivad ebameeldivaid aistinguid ja hirmu, näiteks inimest hakkavad
häirima tugev valgustus ruumis, müra/lärm või tugevad helid, mis võib viia olukordade vältimiseni. Näägemis- ja kuulmismeele häiretega võib olla seotud ka suutmatus eristada olulist ebaolulist.


Põhjuseks võib olla mõni alljärgnevast:
• ebamugav või halb enesefunne, mis võib tekkida väsimusest, külmast, palavusest, näljast, janust, WC vajadusest vms;
• frustratsioon, mis võib tekkida selle tagajärjel, et inimene ei näe, ei kuule või ei suuda end väljendada nii, nagu ta soovib. Frustratsioon võib tekkida ka meeldivate tegevuste puudumisest;
• seksuaalse rahuldamatuse pinged. Huvitavast vastu võib kaduda üldse või tekkida aastate järel väga tugevalt. Muutused hooldatava käitumises võivad hämastada lähedasi ja neid on raske heaks kiita. Seksualased kuulub siiski inimese pöövijadust ja sellega tuleb arvestada;
• tervise halvenemine – põhjuseks võib olla kas äkiline põletik, madal
vererõhk, peavalu või vale ravi;
• ebaväärikas kohtlemine – näiteks kui könelda ratastoolis oleva inimesega
nagu kurdiga või rääkida voodihaigega pudikeeses nagu imikuga;
• hirm – hirmu võib tekitada näiteks mure hoolitsuse pärast, või ei saa
inimene enam aru, mis tema ümber toimub.
Igal käitumisel on põhjus – mida häiritud käitumise puhul teha?

Häiritud ja probleemse käitumise puhul tuleb kutsuda abi juhul, kui see käitumine kurnab hooldatavat, vähendab toimetulekut, mõjutab sotsiaalseid suhteid või kujutab hooldatavale endale või hooldajale ohtu. Igasuguse häiritud käitumise puhul võiks mõelda abi otsimisele, kui hooldata meeleolus või käitumises on muutusi, mis hirmutavad või panevad muretsema. Häiritud käitumise varane avastamine teeb võimalikuks tuleviku parema planeerimise – kas jätkata hooldust kodus, eri- või üldhoolekandeasutuses. See on vajalik, et omastehooldaja või lähedased oskaks toime tulla ees ootavate muutusteega. Perel on õigus saada nõuandeid ja juhiseid perearstilt, kui on otsus või võimalus tulla ees ootavate muutustega.

Arsti vastuvõtul üritatakse kaardistada kogu olukord ja selgitada välja, kas inimese häiriv käitumine kuulub füüsilise haiguse või puude juurde või on põhjustatud pigem psüühilistest teguritest või vastastikustest inimsuhetest. Häiriva käitumise alguse, kestvuse, raskusastme, vahelduvuse, aja ning häiret raskendavad ja kergendavad tegurid selgitatakse välja hooldajat ja hooldatavat küsitades. Arstliku läbivaatuse, erinevate analüüside ja uuenduste teel püütakse leida häirita käitumise sümptomaatika taha peituvad haigused. Selline olukorra täielik kaardistamine aitab valida õiged hooldus-, rehabilitatsiooni- ja abistavad teenused, hinnata hooldaja enese toimetuleku võimalusi ning vajamineva töö mahtu. Olukorda saab kergendada ka erinevate koduteenuste või meditsiinilise hooldusega, rehabilitatsiooniteenuste, erinevate teraapiate ja õige medikamenttoosesse raviga. Järgmise peatükis käsitletakse häiriva käitumisega toimetuleku koduseid võimalusi, mille järel arutletakse selle üle, mida teha, kui kuduhoidurile ei piisa.
Abivõimalused kodus

Häiritud käitumine puudutab kogu peret ja ka lähitutvaid. Hooldatava käitumises toimunud muutused ei ole alati kerged ja neist rääkimine on väga raske või seda häbenetakse. On siiski vaja, et me räägiks oma hooldatava häirivast käitumisest, sest vaid rääkides asjast tekib ühistunne ja koos on võimalik ka leida abi toime tulemiseks.


Hea on kasutada jaatavate kõneviisi. Positiivsed ja küsivas vormis sõnadest laensed, nagu: „Kas sa tuleksid?” või „Kas me läheme?” annavad hooldatavale võimaluse väljendada oma arvamust, kuigi vahel tundub kergem õelda: „Läheme! Paneme riidesse! Tule!” jne. Samuti on hea anda hooldatavale jõudu ja lootust sellise lihtsa lausega, nagu: „Küll kõik saab korda!”, „Küll kõik läheb mööda!”.


Huumor vähendab häiriva käitumise korral tekkivat stressi. Hea huumor on südamlis ja see sisaldab heatahtlikku suhtumist koostöölisesse olukordadesse. Perel on tavaliselt aja jooksul väga kujunenud omadseid, millest kõik saavad aru ja mida on hea kasutada. Hea, soe huumor sisaldab teise inimese austust ja loob mõnusa ja rõõmsa õhkkonna.

**Vestlus hooldatavaga** sujuv paremini, kui oleme samal tasandil (näo kõrgus) ja pilkkontaktis. See aitab hooldataval mõista paremini, et just tema omane räägitakse ja ka tema saab paremini jälgida vestluskaaslase näoilmet ja suu liikumist. Lihtsad ja lühikesed laused on paremini mõistetavad, samuti tavaline, et tema käitumine on närviline. Sisestada suletud küsimusi, mille vastuseks on rahulik korral või ei, saame kontrollida, kas hooldatav sai meie jutust õigesti aru. Aga võib ka kasutada pakkemist, kasutades suutetada hooldatava enda sönu ja väljendide.


Kui kodustest oskustest jääb väheks

**Teenused omastehoolduses**

**Hooldusteenus**

**Kellel on õigus hooldusteenusele**
Hooldusteenus on mõeldud isikule, kellel on terviseseisundist, tegevusvöimest või elukeskkonnast tulenevalt hooldusvajadus igapäevaeluks vajalike tegevuste elluviimisel või kelle iseseisev toimetulek igapäevastes kodustes tingimusel ei ole enam võimalik. Olenevalt vajadust ja tegevusvõime hindamistulemustest võib teenust osutada kas lühiajaliselt või pikaajaliselt nii isiku kodus kui teenust pakkuvas asutuses.

**Õöpäevaringne hooldusteenus**
Õöpäevaringne hooldusteenus on inimese õöpäevaringne hooldamine koos majutuse ja toitlustamisega eesmärgiga abistada inimest eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; igapäevaelu toimingutes; liikumisel, aja planeerimisel ja vaba aja sisustamisel; tagada teenusel viibiva inimese turvaline elukeskkond teenuse osutaja territooriumil. Õöpäevaringset hooldusteenust osutatakse ka intervallteenusena.

**Kellel on õigus õöpäevaringsele hooldusteenusele**
Kohalik omavalitsus peab tagama õöpäevaringse hooldusteenuse kättesaadavuse inimestele, kellel on terviseseisundist, sooritusvõimest ja elukeskkonnast tingitud pidev õöpäevaringne järelevalve, juhendamise ja kõrvalabi vajadus eneseteeninduses, hügieenitoimingutes, ümbritsetus keskkonnas orienteerumisel ja igapäevaelu toimingutes ning kes ei ole suutelised toime tulema iseseisvalt või muude sotsiaalteenustest toel oma koduses keskkonnas.

**Kuhu pöörduda**
Õöpäevaringse hooldusteenuse saamiseks peab inimene pöörduma kohaliku omavalitsuse poole.

Sotsiaalala töötaja hindab inimese hooldusvajadust ning selle tulemusena pakub välja sobivaima lahenduse.

---

Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud
Kui eakas inimene, tema pereliige, ülalpidamiskohuslane või hooldaja soovib taotleda ööpäevaringset hooldusteenust, tuleb tal pöörduda kas otse ööpäevaringset hooldusteenust pakkuva asutuse või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole, kes selgitab taotlejale koha saamise asjaolusid, tingimusi ning korda. Kui soovitakse taotleda kohaliku omavalitsuse poolset toetust, tuleb taotlejal või tema esindajal esitada soovikohane kirjalik avaldus kohalikule omavalitsusele.

Kui sobiv ööpäevaringne hooldusteenust pakkuv asutus on leitud, sõlmib hoolealune (või tema seaduslik esindaja) asutuse juhiga lepingu, mis sätestab ööpäevaringset hooldusteenust pakkuvas asutuses elamise tingimused ja teenuste eest tasumise korra.

Juhul, kui inimese teenuste eest tasumisel osaleb ka inimese elukohajärgne kohalik omavalitsus, sõlmitakse kolmepoolne finantseerimiskokkulepe.

Hoolealuse siirdumisel ööpäevaringsele hooldusteenusele on nõutav materjalid, sealhulgas valitsevad kohalik omavalitsuse seisundid.

Lisateabe saamiseks ööpäevaringsele hooldusteenusele on võimalik pöörduda kohaliku sotsiaaltöötaja ja omavalitsuse sotsiaaltöötajale või ööpäevaringset hooldusteenust osutava asutuse poole.

Teenusele suunamine
Kui inimene taotleb ööpäevaringsele hooldusteenusele suunamist kohaliku omavalitsuse poolt või teenuse rahastamist, siis:
• kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja teeb pärast dokumentide laekumist kodukülastuse, mille käigus hindab hooldusvajaduse hindamisinstrumendiga teenuse taotleja toimetulekuvõimet ja hooldusteenuse vajadust;
• kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakond teeb otsuse teatavaks teenuse osutajale ja taotleja esitajale või tema seaduslikule esindajale inimese vanust ja arengutaset arvestaval ning talle arusaadaval viisil viie tööpäeva jooksul arvates otsuse tegemise päevast.

Kes pakuvad ööpäevaringset hooldusteenust
Ööpäevaringset hooldusteenust osutatakse asutuse pinnal. Ööpäevaringse hooldusteenuse puhul elab inimene asutuses ööpäevaringselt. Ööpäevaringset hooldusteenust võib osutada inimesele ka lühiajaliselt n-ö intervallhooldusena.
või pikaajaliselt, kus inimene elab pikema aja jooksul asutuses, võimalik, et elu lõpuni.

**Teenuse eest tasumine**
Täiskasvanute ööpäevaringse hooldusteenuse finantseerimine ööpäevaringset hooldusteenust pakutavas asutuses toimub põhiliselt inimeste endi ja/või nende pereliikmete või ülalpidamiskohuslaste ning kohaliku omavalitsuse poolt. Riigieelarvest kaetakse vaid enne 01.01.1993 üldhooldekodudesse elama asunud inimeste hoolekandekulud.

**Teenuse lõppemine**

**Päevane hooldusteenus**
Päevane hooldusteenus on inimese päevane hooldamine eesmärgiga abistada hooldust vajavaid inimesi eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; liikumisel; aja planeerimisel; vaba aja sisustamisel ja igapäevaelu toimingutes.

**Kellel on õigus päevasele hooldusteenusele**
Kohalik omavalitsus peab tagama päevase hooldusteenuse kättesaadavuse inimestele, kellel on tulenevalt terviseseisundi, sooritusvõimest ja elukeskkonnast tingitud päevane järelevalve, juhendamise ja kõrvalabi-või hooldusvajadus eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; liikumisel, orienteerumisel ja igapäevaelu toimingutes.

**Kuhu pöörduda**
Päevase hooldusteenuse saamiseks tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole. Kahjuks paljud omavalitsused veel päevast hooldusteenust täies ulatuses ei paku või ei hüvita, kuid küsida võib sellegipoolest. Kui inimesed avaldavad soovi teenuse saamiseks, siis aitab see kaasa teenuse arenemisele.

**Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud**
Kui inimene soovib taotleda päevast hooldusteenust, peab ta esitama kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonda taotluse. Sotsiaalala töötaja hindab inimese hooldus- ja teenusevajadust ning sellest johtuvalt pakub välja parima võimaliku lahenduse.
**Teenusele suunamine**
Kohalik omavalitsus annab hooldusteenuse taotluse kohta vastuse. Kui vastus on eitav, võib taotleja vastusega mittenõustumisel esitada sotsiaalhoolekande seaduse § 33 lõige 3 alusel vaide.

**Kes päevast hooldusteenust pakuvad**
Päevast hooldusteenust võib osutada füüsilisest isikust ettevõtja, juriidiline isik, kohalik omavalitsus, valitsusasutus või valitsusasutuse hallatav asutus.

Päevast hooldusteenust osutatakse isiku kodus või asutuses.

Päevase hooldusteenuse puhul asutuses tuuakse isik hommikul asutusse (nt päevakeskus) ning viiakse öhtul koju tagasi.

**Teenuse eest tasumine**
Päevase hooldusteenuse eest maksab inimene ise ja tema lähedased. Kui aga nende rahalised vahendid pole piisavad, võib taotleda abi kohalikult omavalitsuselt.

**Teenuse lõppemine**
Päevast hooldusteenust osutatakse seni, kuni see on vajalik inimese toimetulekuks. Kui inimene ei soovi enam päevast hooldusteenust saada, peab ta sellest teenuse osutajat teavitama.

---

3 Sotsiaalhoolekande seadus (RT I 08.02.1995)
Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoid

Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoid on mõeldud eakatele inimestele eesmärgiga abistada hooldust vajavaid inimesi eneseteeninduses, hügieenitoimingutes, liikumisel, aja planeerimisel, vaba aja sisustamisel ja igapäevaelu toimingutes. Ühtlasi aitab päevahoid vähendada omastehooldajate koormust ja anda pereliikmetele võimaluse käia tööl. Päevahoiu teenus on võimalus ennetada eakate sattumist hooldekodusse ning loob head eeldused omaste ja lähedaste toetuseks ja nõustamiseks.

Milliseid võimalusi päevahoid pakub

Päevahoid on heaks võimaluseks eaka hooldamisel ja abistamisel ning tema igapäevaelus vajalike toimingute sooritamisel. Päevahoius jälgitakse ning hinnatakse eaka seisundit ja vajadusel konsulteeritakse spetsialistidega.

Suurt tähelepanu pööratakse eakate inimeste füüsilise seisundi säilitamisele, mis luuakse jalutamise, võimlemise jms tegevuste abil.

Eakate päeva sisustatakse ka mitmete loovate tegevustega.

Teenusele suunamiseks vajalikud dokumentid

Teenusele suunamiseks vajalikud dokumentid kehtestab kohalik omavalitsus või teenuse osutaja, kuid üldjuhul on vajalikud ka veel lisadokumentid nagu perearsti, psühhiaatri või neuroloogi saatekiri (viitab dentsuse sündroomile ja kinnitab, et klient ei põe nakkushaigusi).

Teenuse maksumus

Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoiu teenuse eest maksab inimene ise ja tema lähedased. Kui aga nende rahalised vahendid ei ole piisavad, võib taotleda abi kohalikult omavalitsuselt.
Koduteenus
Koduteenus on teenus, mille raames abistatakse inimest tema eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste läbiviimisel ning asjaajamisel väljaspool tema eluruumi, et tagada inimese võimalikult iseseisev toimetulek.

Koduteenuse osutamisel abistatakse inimest vastavalt tema vajadustele eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste elluviimisel ja asjaajamisel, sealhulgas kütmine, riite ja jalanõude hooldus, toiduainete ja majapidamistarvete ostmine, inimese eluruumide korrastamine, välja arvatud eluruumide remont.

Kellel on õigus koduteenusele
Omavalitsus on kohustatud tagama koduteenuse kättesaadavuse täisealistele inimestele, kellel on terviseseisundist, tegevusvõimest või elukeskkonnast tulenevalt kõrvalise abi vajadus eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste läbiviimisel või asjaajamisel.

Kuhu pöörduda
Teenusele suunamist ja osutamist korraldab kohalik omavalitsus.

Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud
Koduteenuse saamiseks peab inimene pöörduma kohaliku omavalitsuse poole. Sotsiaalala töötaja hindab inimese hooldusvajadusi ning selle tulemusena pakub välja sobivaima koduteenuse.

Teenusele suunamine
Inimesel on õigus pöörduda kohaliku omavalitsuse poole ja tutvuda koduteenuse osutamist puudutavate regulatsiooniaktidega.

Kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakond teeb otsuse inimese teenusele suunamise kohta teatavaks teenuse osutajale ja taotluse esitajale või tema seaduslikule esindajale inimese vanust ja arengutaset arvestaval ning talle arusaadaval viisil vii tööpäeva sõlms algus ette tegemise päevast.

Kes koduteenust pakuvad
Koduteenust pakuvad kohalikud omavalitsused, nende allasutused, päevakeskused või muud teenusepakkujad.
Teenuse eest tasumine
Koduteenuse osutamise eest võib kohalik omavalitsus vötta inimeselt tasu. Tasu suuruse kehtestab kohalik omavalitsus koduteenuse osutamist puudutavate regulatsiooniaktidega.

Teenuse lõppemine
Kust leida infot

Esmast informatsiooni teenustest ning toetustest leiad:

• Sotsiaalministeeriumi kodulehelt www.sm.ee;
• Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt www.ensib.ee;
• Kohalikust omavalitsusest, näiteks www.kuusalu.ee;
• MTÜ Eesti Omastehooldus kodulehelt www.omastehooldus.eu;
• MTÜ Inkotuba kodulehelt www.kuivaks.ee;
• Eesti Haigekassa kodulehelt www.haigekassa.ee.

Küsi kindlasti infot perearstilt või tervishoiuasutuse sotsiaaltöötajalt.

Huvitavat lugemist ning infot omastehooldusest:

• Omastehooldaja käsiraamat www.kuivaks.ee;
• Hooliva hooldaja käsiraamat www.terviseinfo.ee.