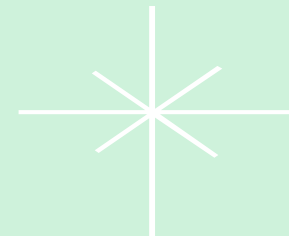




Projekt
**«MYSELF- Rohkem Sa Hoolid
Eestis, Lätis, Soomes»**



08.06.2015.

Küsitluse tulemused:
**Omastehooldaja tervis ja
heaolu Alüksne, Läti.**

Koostööpartnerid Lätis

- **MTÜ «Saulstariņi» Erivajadustega laste ja noorte tugikeskus; Alūksne**
- **Aluksne omavalitsuse sotsiaalosakond**

30 VASTAJAT

Naised – 87%

Mehed – 13%

Täisajaga töötajaid – 37%

Osaajaga töötajaid – 17%

Töötuid – 26%

Pensionäre – 20%

36 – 58-aastased – 86%

66 – 75-aastased – 14%

Põhiharidus – 23%

Kutseharidus – 7%

Keskharidus – 10%

Kutsekeskharidus – 33%

Kõrgharidus – 26%

OMASTEHOOLDAJA STATISTIKA

87% hooldatavatest, kellel on määratud puue, **saavad hooldustoetust**

77% on hooldatava **eestkostjaks**

93% - elab samas majapidamises koos hooldatavaga
7% - elab samas linnas/vallas

Hooldanud:

Vähem kui aasta - 4%

1-5 aastat - 30%

6-10 aastat - 10%

rohkem kui 10 aastat - 56%

OMASTEHOOLDAJA STATISTIKA

Hooldamise negatiivne mõju pere majanduslikule olukorrale:

palju - 13%
vähe - 27%
Üldse mitte - 60%

Tugi ja toetus pereliikmetelt või sõpradelt hoolduskohustuse täitmiseks:

palju - 30%
vähe - 33%
üldse mitte - 27%

Lähedase eest hooldatakse:

meelsasti - 67%
kohustuse korras - 33%

HOOLDUSVAJADUSED

50% - Hooldus ja järelevalve 24/7

Isiklik abistamine ja abi ravimitega, hooldatava saatja kodust väljas, majapidamistööd, arstikülastused, söötmine (osadel juhtudel)

50% – Hooldatava saatmine väljas, päeva planeerimine ja struktureerimine, abistamine, vahendamine, tervishoiuteenustel abistamine
Saatmine tööle/kooli/koju, kontsertidel, kirikus jne.
Sisseostude tegemine, arvete tasumine, ravimite järelevalve, abistamine transpordiga ja hügieenitoimingutel, suhtlemisel teistega, hoolduse korraldamine – arstid, terapeutid

OMASTEHOOLDAJA ÜLESANDED (IGA PÄEV)

1. **Kodutööd** (söögitegu, koristamine) - **87%**
2. **Emotsionaalne tugi**, lähedus - **83%**
3. **Isiklik abistamine** (riietumine, isiklik hügieen, söötmine) - **60%**

4. **Poeskäigud, transport** - **60%**
5. **Meditiiniline abi** - **53%**
6. **Tugi abivahendite kasutamisel** - **30%**
7. **Majanduslik abi** - **30%**

TÖÖELU

Valmidus loobuda ajutiselt tööst, et täita hoolduskohustust:

Jah – 50%

Oleneb olukorrast – 40%

Ei – 10%

Töökoht:

Avalikus sektoris - 33%

Erasektoris - 20%

Kuulub juhtkonda - 10%

Keskastmejuht - 7%

Töötaja - 36%

TÖÖELU

Toetus töökohas hoolduskohustuse täitmisel:

Palju – 23%

Vähe – 23%

Üldse mitte – 27%

75% - vastanutest väidab, et **tööandja on huvitatud oma töötaja tervisest ja heaolust**

50% - on kaalunud jääda eelpensionile tulenevalt oma tervislikust seisundist või muudest asjaoludest; ja **67% neist** nimetavad põhjusena hoolduskohustust ja hoolduskoormust

Tundmus jätta hoolduskohustus ja keskenduda tööle:

Harva - 40%

Mitte kunagi - 60%

JÕUVARUD JA TOIMETULEK

Tervislik seisund (võrreldes eakaaslastega):

Väga hea – 7%

Hea – 27%

Keskmine – 56%

Halb – 10%

Praegune eluhetk koos hooldatavaga:

Kerge – 3%

Talutav – 43%

Raske – 50%

Äärmiselt raske – 3%

33% - tunnevad muret oma tervisliku seisundi pärast, täpsemalt:

Vaimne tervis, seljavalud, unehäired, migreen, stress, närvisüsteemi häired, traumaohht

JÕUVARUD JA TOIMETULEK (sageli või pidevalt)

37% - tunneb, et hoolduskohustuse tõttu **pole piisavalt aega iseendale**

30% - peab lisaks teiste pereliikmete eest hoolitsemisele ja töökohustuste täitmisele **hoolduskohustusega toimetulekut stressirohkeks**

30% - **tunneb end** hooldatava seltskonnas **väsinuna**

33% - tunneb, et hoolduskoormus **piirab tema valikuvabadust**

40% - tunneb, et peab **paremini hooldamiseks täiendama oma oskusi**

TOIMETULEKUKS ON OLULINE VÕI VÄGA OLULINE

100% - perekond
83% - „päev korraga“ mõtteviis
73% - töö
73% - sõbrad

67% - usk ja hingeabi
57% - hobid
43% - ühenduste poolt pakutav kogemusrühm ja informatsioon
40% - asjatundjaabi (psühhoteraapia)

RAHULOLU SOTSIAALTEENUSTEGA

(väga rahul + rahul, ei ole rahul)

Koduhooldus (KOV) – 17%
Tugiisik – 7%
Isiklik abistaja – 27%

Päevahoid – 27%
Taastusravi – 10% , 3%
Intervallhooldus – 0

Tasulised teenused – 13%, 3%
MTÜ teenused – 20%, 3%
Sotsiaaltransport – 7%, 7%

Haridusteenused – 33%, 10%
Meditiiniteenused – 70%, 10%
Rehabilitatsiooniteenused – 30%, 7%

OMASTEHOOLDAJA MEELEOLU

70% - tunneb rahulolu

70% - meelest on praegu hea elada

63% - on üldiselt heas meeleolus

63% - on oma eluga rahul

77% - on loobunud mõnest tegevusest või hobist

43% - tunneb end sageli abituna

43% - tunneb, et ei kõlba mitte millekski

40% - tunneb hirmu, et midagi halba võib juhtuda

30% - kurvastab sageli

3% - peab oma elu mõttetuks

MUUTUSED, MIDA OMASTEHOOLDAJA SOOVIB OMA ELLU

Leida hästi tasustatud töö
Tugiteenused
Intervallhooldus
Eelpension

Tervis; ei tohi kaotada usku
Koolitused, teadmiste ja oskuste täiendamine
Ohutu tulevik
Reisida, käia teatris, kontsertidel

Hooldatav sobituks ühiskonda, oleks võimeline ise oma
probleeme lahendama ja leiaks sobiva töö, hooldatava
tervislik seisund paraneks

KONFLIKTOLUKORRAD JA LAHENDUSED

Probleem: Hooldatav keeldub pesust/vannist

Lahendus: Veenmine-keelitamine, kui ei tööta, tuleb kasutada käskivat kõnet

Probleem: Hooldatav lõhkus aasta jooksul 3 vannitoa kraani

Lahendus: Kraani parandamine ja selgitustöö, et kraani kasutamisel ei ole vaja kasutada nii palju jõudu

Probleem: Hooldatav kasutab liiga palju soola, suhkrut, šampooni jne.

Lahendus: Kuna hooldatavat ei õnnestunud veenda antud aineid vähem kasutama, tuli need ära peita ja kättesaadav kogus on minimaalne

KONFLIKTOLUKORRAD JA LAHENDUSED

Probleem: Poiss istub kõssis/küürus skolioosi tõttu

Lahendus: Tuleb alati meelde tuletada, et püüaks sirge seljaga istuda, vajadusel hirmutada operatsiooniga – lühiajaline lahendus

Probleem: Hooldatav läheb loata isa töökohta ja segab töö tegemist

Lahendus: Veel lahendamata.

Probleem: Hooldatav ei taha süüa.

Lahendus: Ei saa sundida sööma, mõne aja möödudes küsib süüa oma „keeles“.



**Vahest – olles kaotanud
kogu oma jõu...**



**...Oli aegu, kui me ei olnud kindlad,
kas jätkub jõudu, et toime tulla**



**...Näis, et kõige lihtsamad asjad
ei ole meile kättesaadavad!**

A black and white photograph of a gorilla lying down with its head resting on its arms, appearing sad or thoughtful. The gorilla's face is the central focus, with its eyes closed and a slightly downturned mouth. The background is dark and out of focus.

**Siiski... Igas olukorras leidub
lahendus!**

Ärme hiili probleemidest kõrvale!





**Vaatame asjadele erinevast
vaatepunktist!**



Oleme enda üle uhked!

A black and white photograph of a cat's face. The cat has dark fur with lighter markings around its eyes and on its chest. A small, white toy mouse is perched on the top of the cat's head, between its ears. The cat's eyes are wide and looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored surface.

Ärme karda vōtta riske!



**Ja loomulikult ei tohi unustada
armastust...**

Soovitused KOV sotsiaalosakonnale

1. Teavitada Alüksne omavalitsuse elanikke olemasolevatest sotsiaalteenustest:
 - a. Isiklik abistaja
 - b. Päevahoid/Päevakeskus
 - c. Koduhooldus
 - d. Omasteholdajate tugirühm
 - e. Täiskasvanute intervallhooldus Hoolekandeesutuses
 - f. Sotsiaaltransport
 - g. Abivahendite taotlemine
2. Intervallhoolduse korraldamine erivajadustega lastele.
3. Individuaalne nõustamine sotsiaaltöötaja ja hoolekandespetsialistide poolt, et teavitada omasteholdajaid erinevatest võimalustest ja hooldusega seotud probleemidest.

Soovitused MTÜ-le

1. Korraldada üritusi, infoseminare, avalikke arutelusid ja muid omastehooldajaid toetavaid ettevõtmisi.
2. Pakkuda emotsionaalset tuge ja jagada kogemusi MTÜ liikmetega, kes on vastamisi sarnaste hooldusprobleemidega.
3. Luua läbi projektitöö toetatud töökohti intellektipuudega inimestele, kes soovivad töötada.

**Täname kõiki
projektis osalejaid
vastutulelikkuse
ja koostöö eest!**

Täname tähelepanu eest!