



norden

Nordic Council of Ministers
Office in Estonia



MTÜ Eesti
Omastehooldus

Omastehooldajate elukvaliteedi ja heaoluhinnangu kaardistamine

„Rohkem Sa hoolid Eestis, Lätis, Soomes“

MYSELF – More You Care in Estonia, Latvia, Finland

Küsimustikule vastas 30 inimest!

Põhiandmed

1. Täistööajaga hõivatud oli 12 (40%) vastanut, osalise tööajaga 2 (6,6%), pensionäre 9 (30%), kellest üks on osaaajaga töötav ja üks töötu, 6 vastajat (20%) olid töötud ning üks vastaja polnud enda hõivatust märkinud.
2. Oma abikaasat hooldas 7 vastanut, 14 hooldas kas enda või abikaasa vanemat, 7 hooldas kas enda või abikaasa last, 3 hooldas sugulast ning kolm inimest vastanutest hooldas oma tuttavat. Viis vastajat hooldavad samal ajal kahte inimest, kellest ühel olid hoolealusteks kaksikud lapsed. Valdav enamus hoolealuseid on Eesti Perekonnaseaduses ülalpidamiskohustuse alused ülenejad või alanejad pereliikmed ning sellest tulenevalt on ka kirjeldatud omastehooldajate hoolduskohustus.
3. Keskmiseks hooldatava vanuseks on ligikaudu 61 eluaastat. Noorim hooldatav 8-aastane, vanim 92-aastane.
4. Hooldatava abivajadust olid kirjeldanud kõik vastanud. Kõige enam oli mainitud abistamist pesemisel, toidu valmistamisel ning söötmisel, rohtude võtmisel, riietamisel, arsti juures käimisel ja majapidamistoimingutes, mis on kokkuvõtlikult igapäevaelu toimingud.
5. Hooldajatoetust saab 13 vastanut.
6. Oma hooldatavale on eestkostjaks 8 (27%) vastanutest.
7. Igapäevaselt on vastajad hooldavatele abiks kodu- ja majapidamistöödega(22), kaupluses käimise ja transpordiga(15), isikliku abistamise(19), meditsiinilise abi pakkumisega(16), abiks remondi-, ehitus- ja aiatöödel(10), abiks tehniliste vahendite kasutamisel(11), rahaliselt abiks(12), isiklike asjade ajamisel(12) ja hingeliseks toeks(25).
8. Hooldajatest 3 on teinud hooldustööd alla aasta, 1-5 aastat 7(23%), 6-10 aastat 8 (27%) ning üle kümne aasta 12 (40%) vastanut.
9. Oma hooldatavaga samas majapidamises elab 73% vastanutest, samas linnas või omavalitsuses elab 20% vastanut. 2 vastajat elab hooldatavast kaugemal.

10. Negatiivseid mõjutusi on hoolduskohustus palju toonud kaasa 14 vastajale, samas kui 5 vastanu perele ei ole hoolduskohustus kaasa toonud mingisuguseid mõjutusi.
11. Oma pereliikmetelt või sõpradelt tuleb suurem osa toetusest ja abist hoolduskohustuse täitmisel(22 vastanut).
12. 13 vastanut tunnevad ennast kohustatuna lähedase hooldamisel.
13. Olukorras, kus hooldatav vajab pidevat ning intensiivset hooldust ja abi, oleks valmis loobuma oma tööst 15 vastanut, 14 teeks seda olenevalt olukorrast.
14. Olukordadena, mille tõttu ollakse või on oldud eemal tööst on märgitud hooldatava hooldusvajaduse suurenemist, pideva järelvalve vajadus, ohtlikud olukorrad, arsti juures käimiseks. Välja on toodud, et tööst on juba loobunud hooldusvajaduse kasuks, selle nimel on kolitud ja elatakse lahus oma abikaasast. Töölkäimist peetakse raskeks ühendada hooldamisega ning märgitud on ka hooldusvajaduse lõppemisel taastumise ja tööle tagasi saamise keerukus.

Tööelu

15. 8 vastajat töötab avalikus sektoris ja 8 ka erasektoris. Kolmandas sektoris töötavaid hooldajaid ei ole.
16. Töötajad on 13 vastajat, keskastmejuhid 3 vastajat ja 1 vastaja kuulub juhtkonda.
17. Oma töökohal on pereliikme või lähedase hooldamisest rääkinud 17 vastanut, vaid üks vastanutest pole seda vajalikuks pidanud teha.
18. Tuge ja mõistmist on oma töökohalt seoses hoolduskohustusega leidnud vähe või üldse mitte 12 vastanut.
19. Seoseos oma hooldatava vajadustega töölt puudumiseks on kasutatud enim kokkulepet juhatajaga, see on ära märgitud 14 korral. Veel on ära märgitud paindlikku tööaega(10), graafikuga või vahetustega tööd(4) ning kaugtööd(4).
20. Töökoha huvi oma töötajate tervise ja heaolu kohta on välja toonud 13 vastajat, samas 4 vastajat on selle märkinud negatiivsena.
21. Oma tervise või muudest asjaoludest lähtuva eelpensioni väljavõtmist on kaalunud 10 vastanut, kellest 6 näevad selle põhjusena hoolduskohustust ja kaasnevat hoolduskoormust.
23. 4 vastanut on sageli tundnud, et tahavad jätta hoolduse ja keskenduda oma tööle, harva 9 vastanut ja mitte kunagi 6 vastanut.
24. Hoolduskohustuse tõttu on üle poolte töötavatest omastehooldajatest kogenud raskusi kokkulepitu tegemisega, pidanud loobuma uutest väljakutsetest, tööreisidest ja täienduskursustest ning pole saanud osa võtta ühisüritustest.

25. Seejuures on 5 vastanut tundnud häbi, 9 solvumist ja 7 süüd seoses tööelus ettetulevate olukordadega.

Enda jõuvarud ja toimetulek

26. Enda tervist hindab oma eakaaslastega võrreldes väga heaks 3 vastanut, heaks 6 vastanut, keskmiseks 18 vastanut ja halvaks hindab oma tervist 2 vastanut.

27. Stressi on tundud ühel või teisel määral oma hoolduskohustuse tõttu vähemalt 28 vastanut. Sageda või pideva stressi all on 8 vastanut.

28. Praegune eluhetk koos hooldatavaga on vähemalt talutav 26 vastajale, kellest 10 peab olukorda raskeks ning äärmiselt raskeks 1 vastanu.

29. Hooldamisega seoses leiab piisavalt aega iseenda jaoks vaid 3 vastanut. Lisaks hoolduskoormusele toimetulek teiste pereliikmete eest hoolitsemisega ja töökohustuste täitmisega, mõjub stressi tekitavalt ühel või teisel määral 28 vastajale. Ärrituvust tekitab hooldajaga koosolemine ühel või teisel määral 22 vastajale. Tunnet, et hooldatav mõjub negatiivselt suhetele teiste pereliikmete ja sõpradega, tunneb ühel või teisel määral 20 vastajat. Hooldatava seltskonnas ei tunne ennast väsinuna vaid 5 vastajat. Hooldaja tervis on hoolduskoormusest sõltuvalt kannatada saanud rohkemal või vähemal määral 20 vastajal.

Oma valikuvabadusi tunneb rohkem või vähem piiratud olevat 23 vastajat. Sotsiaalse suhtlemise piiratust tunneb 21 vastajat. 12 vastajat tunnevad sageli, et on kaotanud kontrolli oma elu üle seoses lähedase hooldusvajadusega. Ebakindlust tunneb hooldatava suhtes suuremal või väiksemal määral 21 vastajat. Ebakindlust enda pakutava hoolduse suhtes tunneb suuremal või väiksemal määral 25 vastajat.

30. Toimetulekuks peetakse kõige olulisemaks pereliikmete tuge – väga oluline 23 vastajale, oluliseks peetakse ka hobisid(19), sõpru(23), ühenduste poolt pakutavat(20), usku ja hingeabi(17), asjatundjate abi(19), tööd(18) ja „päev korraga“-mõtteviisi(20).

Teenused

31. Rahulolu pakutavate teenustega

1)Kohaliku omavalitsuse pakutavat koduhooldusteenust ei kasuta 20 vastajat, 3 vastajat on teenusega rahul ja 1 vastaja ei ole rahul. 2)Tugiisikuteenust ei kasuta 22 vastajat, kellest 1 pole teenusest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul ja 1 vastaja ei ole rahul. 3)Isikliku abistaja teenust ei kasuta 21 vastajat, 1 vastaja on väga rahul ja 1 vastaja ei ole rahul. 4)Päevahoiuteenust ei kasuta 17 vastajat, 1 vastaja pole teenusest kuulnudki, 2 vastajat on väga rahul, 1 vastaja on rahul ja 1 vastaja ei ole rahul. 5)Taastusraviteenust ei kasuta 15

vastajat, 1 vastaja pole teenusest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 4 vastajat on rahul, 3 vastajat ei ole rahul. 6) Intervallhooldust ei kasuta 19 vastajat, 2 vastajat pole teenusest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 1 vastaja ei ole rahul. 7) Muid tasulisi teenuseid ei kasuta 13 vastajat, 4 vastajat pole neist kuulnudki, 6 vastajat on rahul ja 1 vastaja ei ole rahul. 8) MTÜ-de pakutavaid teenuseid ei kasuta 19 vastajat, 2 vastajat ei ole teenustest kuulnudki, 1 vastaja on rahul. 9) Sotsiaaltranspordi ei kasuta 16 vastajat, 1 vastaja ei ole teenusest kuulnudki, 5 vastajat on väga rahul, 3 vastajat on rahul. 10) Haridusteenuseid ei kasuta 18 vastajat, 2 vastajat pole teenustest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul ja 4 vastajat ei ole rahul. 11) Meditsiiniteenuseid ei kasuta 1 vastaja, 2 pole teenustest kuulnudki, 4 vastajat on väga rahul, 13 vastajat on rahul ja 6 vastajat ei ole rahul. 12) Rehabilitatsiooniteenuseid ei kasuta 14 vastajat, 1 vastaja ei ole teenustest kuulnudki, 3 vastajat on väga rahul, 3 vastajat on rahul ja 3 vastajat ei ole rahul. 13) Muu teenusena on ühel korral mainitud perearstiteenust, millega ei olda rahul.

Tervis

32. Oma tervisliku seisukorra on hinnanud väga heaks vastanutest 2 ning rahuldavaks 24. Nelja vastaja jaoks on tervis halb, väga halvaks pole aga oma tervist hinnanud mitte ükski vastanutest.

33. Oma tervise olukorda võrreldes aastataguse ajaga on 3 vastanut välja toonud tervise paranemise, 14 vastaja tervis on püsinud samal tasemel ning muutusi halvemuse poole on täheldanud 13 vastanut.

34. Püsivaid tervisehäireid või puudeid, mis piiraksid igapäevaelu märkis 13 vastanut, samas kui 17 endal püsivaid tervisehäireid ei tähelda. Tervisehäiretena on välja toodud probleemid seljaga, liigestega, diabeet, radikuliit, artriit, migreen, depressioon, kõrge vererõhk ja veenilaiendid.

35. Ravimeid kasutab korrapäraselt 16 vastanut, kellest 4 kasutab ühte, 10 kahte, 1 kolme ning 1 nelja ravimit.

36. Muret oma tervise pärast tunneb 19 vastanut ning enim on märgitud muret koormusest tekkivate selja-, liigese- ja südameprobleeme. Hooldajad on tundnud veel muret enda jaksamise, stressi ning vananemise pärast.

37. Milline on su meeleolu?

Rahulolu oma eluga on kinnitanud 15 vastajat, mõnest tegevusest või hobist on loobunud 19 vastajat, oma elu peab mõttetuks 3 vastajat, sageli kurvastab 10 vastajat, üldiselt heas meeleolus on 19 vastajat, hirmu halbade juhtumiste ees tunneb 12 vastajat, eluga rahulolu

tunneb 11 vastajat, ennast sageli abituna tunneb 13 vastajat, praegu on hea elada 13 vastaja meelest, mitte millekski kõlbamist tunneb 2 vastajat, innukust tunneb 12 vastajat, olukorra lootusetust tunneb 6 vastajat, 9 vastajat tunneb, et enamusel inimestel läheb paremini kui neil.

38. Hooldajad on muutustena enda ellu soovinud väiksemat koormust, paremat tervist, võimalust käia tööl, et oma eluga toime tulla, kodust abilist. Üks hooldajatest tunneb hooldustöös enda kutsumuse olevat ja soovib veel rohkem vanureid aidata. Seevastu nooremate hooldatavate hooldajad tunnevad muret enda ja laste tuleviku pärast. Välja on toodud enese läbipõlemisoht, ning selle vältimiseks soovitakse puhkust hooldatavast vähemalt nädala aasta jooksul.

Taust

39. Küsimustikule vastas 23 naist ja 7 meest.

40. Vastajate keskmine vanus oli 55 eluaastat. Noorim vastaja 25-aastane ja vanim vastaja 71-aastane.

41. Vastanute haridustase on erinev. Põhiharidusega vastanuid oli 4, keskhariduse ning kutsekeskharidusega vastanuid oli 16, kõrgharidus oli 9 vastajal. Ühel vastajatest oli magistrikraad.

42. Konfliktiolukordi enda ja hooldatava vahel on kirjeldanud 15 vastajat. Valdavalt on tegemist spetsiifiliste juhtumitega, kuid ühise joonena võib välja tuua konflikti lahendamisel kommunikatsiooni oskust, järjepidevust, rahulikuks jäämist ja empaatiat.