



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

Alüksne , LÄTI

Küsimustikule vastas 30 inimest! Kõik vastajad ei vastanud aga kõigile küsimustele.

Põhiandmed

- 1) 11 (37%) vastanut täisajaga tööl, 5 (17%) – osaaajaga tööl, 6 (20%) – pensionärid ja 8 vastanut (26%) töötud.
- 2) 1 (3 %) vastaja hooldas abikaasat, 5 (17 %) vastanut hooldas kas enda või abikaasa vanemat, 17 (56%) vastanut hooldas kas enda või abikaasa last, 5 (17%) vastanut hooldas sugulast ja 2 (7 %) vastajat hooldas oma tuttavat(sõpra, naabrit). 1 vastaja hooldas 2 last samaaegselt.
- 3) 10 (32%) hooldatavat vanuses 4 – 17; 16 (52%) vanuses 18 – 61 (tööealised), ja 5 (16%) vanuses 70+. Noorim hooldatav 4-aastane ja vanim 90-aastane.
- 4) Hooldatavate abivajaduse (vastajate kirjelduste põhjal) võib jagada kahte gruppi eeldatava hoolduskoormuse alusel: 50% hooldatavatest vajab kõrvalabi ja järelevalvet 24/7, ülejäänud 50% hooldatavatest vajavad mõningast abi igapäevatoimingutes (näiteks, hooldatava saatmine väljaspool kodu, abi päeva sisulisel planeerimisel ja struktureerimisel, kõrvalabi transpordi kasutamisel, abistamine eneseteenindusel ja/või suhtlemisel, ravimiplaani jälgimisel jne.).
- 5) 26 vastanut (87%) on hooldatava eestkostjaks.
- 6) Igapäevaselt on vastajad hooldavatele abiks kodu- ja majapidamistöödega (26), isikliku abistamise (25), hingeliseks toeks (25), kaupluses käimise ja transpordiga (18), meditsiinilise abi pakkumisega (16), abiks remondi-, ehitus- ja aiatöödel (16), abiks tehniliste vahendite kasutamisel (9), rahaliselt abiks (9) ja isiklike asjade ajamisel (3).
- 7) 1 (4%) vastaja on teinud hooldustööd alla aasta, 9 (30%) vastanut 1-5 aastat, 3 (10%) vastanut 6-10 aastat ja 17 (56%) vastanut rohkem kui 10 aastat.
- 8) 28 (93%) vastanutest elab oma hooldatavaga samas majapidamises ja 2 (7%) vastajat elab samas linnas või omavalitsuses.
- 9) 12 (40%) vastanu hinnangul on hoolduskohustus toonud kaasa negatiivseid mõjutusi enda ja/või pere majanduslikule olukorrale (mõjuulatuse hinnang vastavalt “palju” (4 vastajat) ja

“vähe” (8 vastajat)), samas 18 (60%) vastanu hinnangul pole hoolduskohustus mõjutanud negatiivselt majanduslikku olukorda.

10) 9 (30%) vastanutest saab palju tuge ja abi oma pereliikmetelt või sõpradelt hoolduskohustuse täitmiseks ja 13 (43%) vastanut vähesel määral; seejuures 8 (27%) vastanut ei saa üldse tuge ja abi oma perelt või sõpradelt.

11) 10 (33%) vastanut tunnevad ennast kohustatuna lähedase hooldamisel, aga 20 (67%) vastanut hooldab meelsasti oma lähedast.

12) Olukorras, kus hooldatav vajab pidevat ning intensiivset hooldust ja abi, 15 (50%) vastanut oleks valmis loobuma oma tööst, 12 (40%) teeks seda olenevalt olukorrast and 3 (10%) vastajat ei oleks valmis ajutiselt loobuma oma tööst.

13) Olukordadena, mille tõttu ollakse või on oldud eemal tööst on märgitud: peamiselt haiguse või terviseprobleemide ägenemine, kriisisituatsioonid, arsti või muu spetsialisti külastus, haiglaravi perioodil.

Tööelu

15) 10 vastanut töötab avalikus sektoris, 6 vastanut erasektoris.

16) 11 (36%) vastanut on tavatöötajad, 2 (7%) on keskastmejuhid ja 3 (10%) vastajat kuulub juhtkonda.

17) 28 (93%) vastanut on oma töökohal pereliikme või lähedase hooldamisest rääkinud, aga 2 (7%) vastajat ei ole pidanud vajalikuks seda teha.

18) 14 (47%) vastanut on tuge ja mõistmist oma töökohalt seoses hoolduskohustusega leidnud vähe või üldse mitte.

19) Töökohtades on erinevaid praktikaid, mida kasutatakse kui hoolduskohustusega inimene vajab töölt puudumist seoses oma hooldatava vajadustega (arstil käik, ootamatu haigus), vastanute puhul on kasutust leidnud kokkulepe tööandjaga (8), osajaga töö(8) ja paidlik tööaeg (6); samuti põhipuhkusest mõne päeva kasutamata jätmine hilisemaks vajaduseks (5), kaugtöö (4), graafikuga/vahetustega töö (3), tasustamata puhkus (3) ja lisapuhkus 1 päev kuus puudega lapse vanemale (3).

20) Töökoha huvi oma töötajate tervise ja heaolu kohta on välja toonud 12 (40%) vastanut; 4 (13%) vastajat on selle märkinud negatiivsena.

21) ja 22) Oma tervise või muudest asjaoludest lähtuva eelpensioni väljavõtmist on kaalunud 15 (50%) vastanut, kellest 10 näevad selle otsese põhjusena hoolduskohustust ja kaasnevat hoolduskoormust ja 2 vähesel määral.

23) 12 (40%) vastanut on harva tundnud, et tahavad jätta hoolduse ja keskenduda oma tööle ja 18 (60%) vastanut mitte kunagi.

24) Hoolduskohustuse tõttu on vastajad kogunud järgnevaid olukordi oma töös: pidanud jääma tööle osaaajaga (7), pidanud loobuma uutest väljakutsetest või karjäärivõimalustest (7) ja pidanud loobuma tööreisidest või täienduskursustest (6). Pole saanud osa võtta ühisüritustest (3), pidanud loobuma ületunnitööst (3) ja raske on olnud saada kokkulepitud töötunnid või tegevused tehtud (1) on vähem kogetud olukorrad.

25) Seejuures on 6 vastanut tundnud häbi, 9 solvumist ja 6 süüd(rohkemal või vähemal määral) seoses tööelus ettetulevate olukordadega.

Enda jõuvarud ja toimetulek

26) 2 vastajat hindab enda tervist oma eakaaslastega võrreldes väga heaks, 8 heaks, 17 vastanut keskmiseks ja 3 vastajat halvaks.

27) 29 vastanut on tundud stressi ühel või teisel määral oma hoolduskohustuse tõttu. 14 vastanut on sageda või pideva stressi all.

28) Praegune eluhetk koos hooldatavaga on kerge 1 (3%) vastajale, talutav 13 (43%) vastajale, samas 15 (50%) vastanut peab olukorda raskeks ning äärmiselt raskeks 1 (3%) vastaja.

29) 6 vastanut leiab hooldamisega seoses piisavalt aega iseenda jaoks. Lisaks hoolduskoormusele toimetulek teiste pereliikmete eest hoolitsemisega ja töökohustuste täitmisega, mõjub stressi tekitavalt ühel või teisel määral 26 vastajale. Ärrituvust tekitab hooldajaga koosolemine ühel või teisel määral 14 vastajale. Tunnet, et hooldatav mõjub negatiivselt suhetele teiste pereliikmete ja sõpradega, tunneb 5 vastajat. Hooldatava seltskonnas ei tunne ennast väsinuna 10 vastanut. Tervis on hoolduskoormusest sõltuvalt kannatada saanud rohkemal või vähemal määral 18 vastanul. Oma valikuvabadusi tunneb rohkem või vähem piiratuna olevat 20 vastanut ja sotsiaalse suhtlemise piiratust tunneb 17 vastanut. 16 vastajat tunnevad sageli, et on kaotanud kontrolli oma elu üle seoses lähedase hooldusvajadusega. Ebakindlust tunneb hooldatava suhtes suuremal või väiksemal määral 20 vastajat. Ebakindlust enda pakutava hoolduse suhtes tunneb suuremal või väiksemal määral 22 vastajat.

30) Toimetulekuks peetakse kõige olulisemaks pereliikmete tuge – väga oluline 25 vastajale ja oluline 5 vastajale, oluliseks või väga oluliseks peetakse ka hobisid(17), sõpru(22), ühenduste poolt pakutavat(13), usku ja hingeabi(20), asjatundjate abi(12), tööd(22) ja „päev korraga“-mõtteviisi(25).

Teenused

31) Rahulolu hooldatavale pakutavate teenustega.

- Kohaliku omavalitsuse pakutavat koduhooldusteenust ei kasuta 14 vastajat, 5 vastajat on teenusega rahul ja 11 vastaja ei ole teenusest kuulnudki.
- Tugiisikuteenust ei kasuta 16 vastajat, 12 vastajat pole teenusest kuulnudki, 2 vastajat on teenusega rahul.
- Isikliku abistaja teenust ei kasuta 14 vastajat, 8 vastajat pole teenusest kuulnudki, 5 vastajat on väga rahul ja 3 vastajat on rahul.
- Päevahoiuteenust ei kasuta 16 vastajat, 6 vastajat pole teenusest kuulnudki, 4 vastajat on väga rahul ja 4 vastajat on rahul.
- Taastusraviteenust ei kasuta 15 vastajat, 11 vastajat pole teenusest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 2 vastajat on rahul ja 1 vastaja ei ole rahul.
- Intervallhooldust ei kasuta 16 vastajat, 14 vastajat pole teenusest kuulnudki.
- Muid tasulisi teenuseid ei kasuta 15 vastajat, 4 vastajat pole neist kuulnudki, 4 vastajat on rahul ja 1 vastaja ei ole rahul.
- MTÜ-de pakutavaid teenuseid ei kasuta 16 vastajat, 7 vastajat ei ole teenustest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 5 vastajat on rahul ja 1 vastaja ei ole rahul.
- Sotsiaaltransporti ei kasuta 17 vastajat, 9 vastajat ei ole teenusest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 1 vastaja on rahul ja 2 vastajat ei ole rahul.
- Haridusteenuseid ei kasuta 12 vastajat, 5 vastajat pole teenustest kuulnudki, 4 vastajat on väga rahul, 6 vastajat on rahul ja 3 vastajat ei ole rahul.
- Meditsiiniteenuseid ei kasuta 3 vastajat, 3 pole teenustest kuulnudki, 2 vastajat on väga rahul, 19 vastajat on rahul ja 3 vastajat ei ole rahul.
- Rehabilitatsiooniteenuseid ei kasuta 9 vastajat, 10 vastajat ei ole teenustest kuulnudki, 1 vastaja on väga rahul, 8 vastajat on rahul ja 2 vastajat ei ole rahul.
- Muid teenuseid märgitud ei ole.

Tervis

32) 1 (3%) vastaja on hinnanud oma tervisliku seisukorra väga heaks, 26 (87%) vastanut rahuldavaks ja 3 vastajat halvaks.

33) 4 (13%) vastajat hindab oma tervisliku seisukorra paremaks kui aasta tagasi, 21 (70%) vastaja tervis on püsinud samal tasemel ja 5 (17%) vastanut on täheldanud muutusi halvemuse poole.

34) 9 (30%) vastanul on püsivaid tervisehäired või puuded, mis piiravad igapäevaelu, nimetatud on probleeme seljaga, diabeeti, epilepsiat, kõrget vererõhku, gastriiti, kõrget kolesteroolitaset, halvenenud nägemist, neuroloogilisi vaegusi, veenilaiendeid ja stressi.

35) 13 (43%) vastajatest kasutab korrapäraselt ravimeid. Ravimite kogust ei täpsustanud ükski.

36) Muret oma tervise pärast tunneb 10 (33%) vastanut ning märgitud on koormusest tekkivat seljavalu, vaimse tasakaalu probleeme, unehäireid, migreeni, stressi, neuroloogilisi probleeme ja hirmu traumade ees.

37) Milliseks hooldajad hindavad oma meeleolu?

Rahulolu oma eluga on kinnitanud 19 vastajat, mõnest tegevusest või hobist on loobunud 23 vastajat, oma elu peab mõttetuks 1 vastaja, sageli kurvastab 9 vastajat, üldiselt heas meeleolus on 19 vastajat, hirmu halbade juhtumiste ees tunneb 12 vastajat, eluga rahulolu tunneb 21 vastajat, ennast sageli abituna tunneb 13 vastajat, praegu on hea elada 21 vastaja meelest, mitte millekski kõlbamist tunneb 2 vastajat, innukust tunneb 23 vastajat, olukorra lootusetust tunneb 4 vastajat, 13 vastajat tunneb, et enamusel inimestel läheb paremini kui neil.

38) Hooldajad on muutustena enda ellu soovinud: hästi tasustatud töö leidmine, intervallhoolduse või isikliku abistaja teenuse vajadus, ennetähtaegselt pensionile, hea tervis ja mitte kaotada lootust, füüsiline treening ja teadmiste täiendamine, kindlus tuleviku suhtes, reisimine ja teatri/kontsertikülastus, hooldatavate kaasamine ühiskonda ja talle sobiva töö leidmine, hooldatava tervisliku seisundi paranemine.

Taust

39) Küsimustikule vastas 26 (87%) naist ja 4 (13%) meest.

40) Vastajad olid vanuses 36 – 75 eluaastat. 26 vastajat olid tööealised (-65-aastased) ja 4 vastanut oli jõudnud pensioniikka. Vastanute keskmine vanus 48 eluaastat.

41) Haridustase – Põhiharidusega (7), keskharidusega (3), kutsekeskharidusega (10), kutseharidusega(2) ja kõrgharidusega (8).

42) 10 vastanut kirjeldas konfliktiolukordi enda ja hooldatava vahel. Tegemist on spetsiifiliste juhtumitega, kuid ühise joonena võib välja tuua konflikti lahendamisel kommunikatsiooni oskust, järjepidevust ja kannatlikkust. 2 vastajat märkisid konfliktiolukorra jätkuvaks, kuna lahendust ei ole leitud. 9 vastanut märkis, et nende ja hooldatava vahel ei ole konfliktiolukordi.