

Omastehooldaja kodu kui töökeskkond – turvaline ja ligipääsetav

Läti Fookusgrupp

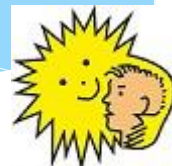
Alüksne

26.04.2017.



norden

Põhjamaade Ministrite Nõukogu
esindus Eestis



Saulstariņi

*Omastehooldaja kui
töötaja – kohustused,
õigused, töö ulatus,
probleemid
koduhooldusteenuse
osutamisel*

Hooldustöötaja kutsetsandard

Kinnitanud haridus- ja teadusminister

Hooldustöötaja töökohaks on kliendi kodu ja/või hoolekandeesutus, tööandja teostab hooldustöö kvaliteedi üle järelevalvet.

Hooldustöötaja toetab inimesi igapäevaelu toimingutes: isiklik hügieen, toidu valmistamine ja söömine, eluruumide korrashoid, igapäevaeluks vajalike kaupade-teenuste olemasolu ja kasutamine ning kontakti säilitamine ümbritseva keskkonnaga.



Hooldaja

Inimene, kes on võtnud vastutuse hoolet kanda teise inimese eest (näiteks ema, kes hooldab oma erivajadusega last, või tütar, kes hooldab oma vanemaid, jne.). Inimene, kes osutab professionaalset hooldusteenust (töötaja).

Sotsiaaltöö terminoloogia sõnastik

Hooldaja kohustused

- Kliendi füüsilise ja vaimse tervise staatuse jälgimine võttes arvesse kliendi eripära;
- Staatuse jälgimine ja meeskonnaliikmete informeerimine;
- Kliendi abistamine igapäevaelu toimingutes baasvajaduste katmisel, lähtuvalt kliendi iseseisvusest;
- Kliendi hügieeniprotseduurid (suuõõs, silmad, kõrvad, nina, näokarvad)
- Kliendi abistamine voodi korrastamisel, pesu vahetamisel;
- Kliendi puhtuse tagamine(väljaheited);
- Kliendi abistamine siirdumisel voodist või toolist;
- Kliendi abistamine ruumis liikumisel, tagades turvalisuse;
- Kliendi abistamine abivahendite kasutamisel;
- Kliendi abistamine liikumisel väljaspool eluruume;
- Kliendi abistamine söögikordadel lähtuvalt kliendi võimekusest, eelistustest;
- Vajadusel korral pakkuda järelevalvet;
- Dokumenteerida läbi viidud tegevused, lähtudes kliendi baasvajadustest.

Hooldaja teadmised-oskused ja kompetents

- *Eri vanusgruppide psühholoogia tundmine (gerontoloogia);*
- *Oskab kasutada majapidamistarbeid ja seadmeid kliendi eluruumides;*
- *Olmekemia ja kaitsevahendite(kindad, maskid) käsitlemisoskus;*
- *Oma töö planeerimine ja korraldamine lähtuvalt ajakavast;*
- *Töökohal ei tohi kasutada uimastavaid aineid(olla alkoholijoobes, tubakas, narkootikumid);*
- *Teabe ja informatsiooni käitlemine, konfidentsiaalsusnõue;*
- *Heaperemehelik käitumine kliendi materiaalse vara suhtes(raha, esemed, rõivad)*
- *Kliendi turvalisuse tagamine (käitumisjuhised õnnetusjuhtumi korral, sanitaar- ja hügieenikord, tuleohutuse tagamine, esmaabi, töövõtted ja abi liikumisel ja transportimisel*
- *Koostöö kliendi pereliikmetega ja teiste spetsialistidega (näiteks leinanõustaja, tervisespetsialist jne)*

Hooldaja õigused

- *Turvaline töökeskkond,*
- *Korrapärane töötasu ja sotsiaalsed garantiid,*
- *Õigus puhkusele (töögraafik, puhkus)*
- *Õigus tööalasele väljaõppele ja täiendkoolitusele,*
- *Õigus olla ära kuulatud hooldusspetsialistide ja juhtorgani poolt,*
- *Õigus tööriietusele (vorm, jalanõud, kindad)*
- *Elukindlustus õnnetusjuhtumite puhul.*

Hooldustöö probleemid

- *Ametialane läbipõlemine (pikajaline töö valdkonnas)*
- *Ebapiisav toetus või puudumine (raskused täiendava abi küsimisel)*
- *Tööga kaasneb suur vastutus,*
- *Ühiskondliku tunnustuse puudumine,*
- *Stressikeskkond (kliendi vananemisega kaasnevad probleemid, kliendi surm, nakkusoht)*
- *Mitmekesisuse puudumine (korduv/ühetaoline töö)*
- *Konfliktid kliendiga, teiste osapooltega hooldustöös,*
- *Füüsiliselt koormav töö (abivahendite vähesus/ valed töövõtted raskuste tõstmisel)*
- *Psühholoogiline faktor (psühholoogiline töö vajab järjekindlust, vaoshoitust, tolerantsust ja kiiret reageerimist kriisiolukordades)*
- *Hooldaja on oma töös ja elus kogenematu (aastatega tekib vilumus)*
- *Puudulik professionaalne areng (täiendkursused, täiendõpe).*

Hooldusprotsessi korraldus

- *1. samm Saabub teave hooldusvajaduse kohta (klient, pere-sugulased, perearst, haigla, jne.);*
- *2. samm Kliendi hindamine (protsessi juhib sotsiaaltöötaja), kliendi oskuste ja vajaduste kaardistamine, terviseseisund ja taastumisvõimalused, dokumendihaldus, otsus)*
- *3. samm hooldusprotsessi korraldamine ja hoolduse pakkumine (hoolduse intensiivsus, individuaalne hooldusplaan, lepingu ettevalmistamine ja sõlmimine)*



Koduhoooldusteenus arvudes
Alūksne piirkond

Alūksnes novads

Iedzīvotāju skaits

Latvijas Republika 2070371

Alūksnes novadā 17623



Sotsiaalhoolekande kliendid 2016

1. Kliendigrupid	
1.1 Hooldust vajavad isikud	109
Mehed	27
Naised	82
1.1.1 Pensionärid (välja arvatud puudega inimesed)	84
Mehed	20
Naised	64
1.1.2 Täiskasvanud puudega inimesed	25
Mehed	7
Sh. psüühikahäire või intellektipuudega	0
Naised	18
Sh. psüühikahäire või intellektipuudega	0
1.1.3 Puudega lapsed	0
Poisid	0
Sh. psüühikahäire või intellektipuudega	0
Tüdrukud	0
Sh. psüühikahäire või intellektipuudega	0
1.1.4 Muud isikud	0
Mehed	0
Naised	0
1.2 Liikumatud või ratastoolis isikud	0
1.2.1 Voodihaige	0
1.2.2 Ratastoolis	0
1.3 Hooldust vajavate isikute hooldustase	109
I Tase	88
II Tase	21
III Tase	0
IV Tase	0

Hoolekandeteenused kodus

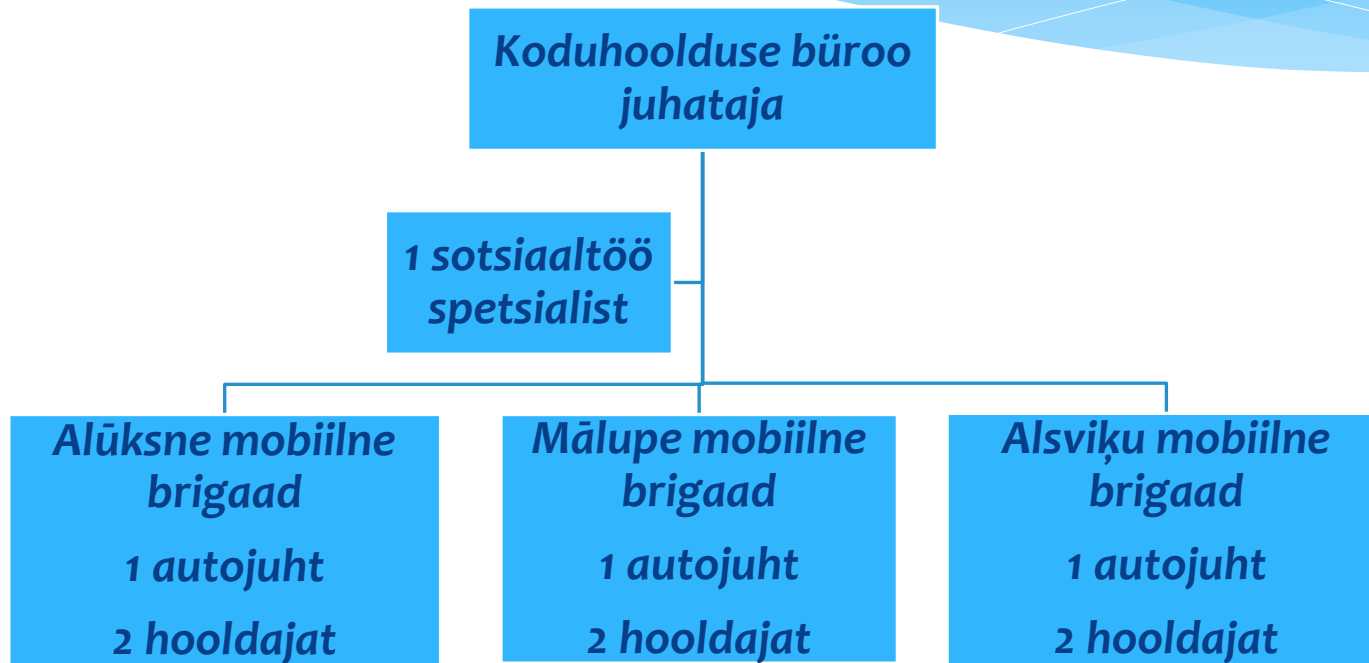
** Vanaduspensionärid,*

- Puudega inimesed,*
- Puudega lapsed,*
- Isiklikud hädaolukorrad (peale tõsist operatsiooni, raskekujulist haigus, jne.)*
- Kui piiratud tegevusvõimekus takistab iseseisvalt igapäevaelu toimingutega hakkama saamist, elatakse üksi või koos perega või inimesega, kes oma vanusest, terviseseisundist või muust põhjusest tulenevalt ei suuda tagada piisavat hooldust .*

*Koduhaldusteenuseid korraldab Alūksne piirkonnas
Sotsiaalosakond*



Skeem



Olemasolevad vahendid

- *Pesupesemisteenus, 5 pesumasinat;*
- *3 tolmuimejat;*
- *9 koduhooldustöötajat vajaliku varustusega;*
- *3 autot (1 auto kohandatud ratastoolis isikute transpordiks);*
- *3 turvalist telefoni klientidele;*
- *klientidel võimalus kasutada tervishoiuteenuseid kodu lähedal*

Koduhooldus sisaldab abi majapidamises ja isikuhooldust

- *Igapäevased majapidamistööd – elupinna koristamine, nõudepesu, toiduainete-majapidamiskauba ost ja kojuvedu, ravimite ost ja kojuvedu, prügi sorteerimine, küttepuidu toomine, vee toomine, lumekoristus, aknapesu 2 korda aastas.*

Isikuhooldus – abistamine pesemisel, transport täiendavatele hooldusteenustele, pestava pesu transport, arsti-teiste meditsiinitöötajate kutsumine, ravimite kasutamise jälgimine, hambaravi korraldamine, abi isiklikus hügieenis.

Koduhoolduse tasemed

- *1. tase – Teenused 1 kord nädalas, kuid mitte rohkem kui 18 tundi kuus*
- *2. tase – Teenused vahemikus 1 kuni 2 korda nädalas, kuid mitte rohkem kui 36 tundi kuus;*
- *3. tase – Teenust osutatakse 2 kuni 3 korda nädalas, kuid mitte rohkem kui 48 tundi kuus;*
- *4. tase – Teenust osutatakse 4 kuni 5 korda nädalas, kuid mitte rohkem kui 72 tundi kuus.*

Väljakutsed/raskused

- *Maanteede olukord maapiirkonnas ja seonduv infrastruktuur (sageli läbimatud teed kliendi elukohta).*
- *Päeva marsruut 80 kuni 100 km,*
- *Klientide halvad elamistingimused (joogivee puudus, tualettide puudumine, kahjustatud korstnad ja ahjud, kahjustatud juhtmestik).*
- *Kahjurid, närilised, lemmikloomad*
- *Kliendi pereliikmeid ei ole sageli valmis koostööks*
- *Osad kliendid soovivad täiendavat abi koduloomade talitamisel ja aia eest hoolitsemisel jne*
- *Kliendid, kes vajaksid hooldekoduteenust, ei ole nõus kodust lahkuma.*


*Koduhooldusteenus annab
alternatiivse võimaluse kliendi
jaoks saada kvaliteetset abi, kuni
soov kodus olla ei tähenda ohtu
elukvaliteedile!!!*





Täna kuulamast!

Alüksne Sotsiaalosakond
Koduhoolduse büroo juhataja
Zanda Poruka



Hooldaja kui professionaalse töötaja töökeskkonna riskid ja nende *eemaldamise* võimalused

Jānis Bernāts – SIA “Leilands
un Putnis” projektijuht – komp.
TO spetsialist

26.04.2017.

Mis on tööohutus ja milleks see on vajalik?

- **Tööohutus (TO)** – turvaline ja tervist säästev töökeskkond
- Tööohutuse ülesanne – kindlustada, et töötaja tervis ei saaks töökeskkonnas kahjustatud
- Selleks tuleb luua turvalised töökohad, vähendada töökeskkonnas olevaid riskifaktoreid, töökeskkond peab vastama tööohutus- ja teistele valdkondlikele nõuetele
- Tööohutusnõuded kehtivad nii tööandjatele kui ka töötajatele.

Mis on tööohutus ja milleks see on vajalik?

Töoga seotud ohutegurid võivad kahjustada töötaja tervist:

Õnnetusjuhtumid – libisemine, kukkumine, liikuvad objektid, haavad, luumurrud, põletused jne.

Kutsehaigused – haigused, mida põhjustavad teatud töötingimused (nt. füüsiline ülekoormus, töö sundasendis võib põhjustada luustiku, lihaste ja sidekoehaigusi jne).

Töoga seotud haiguste teke või olemasolevate terviseprobleemide ägenemine.



Tööohutuse seadus –

Seaduse eesmärk – tagada ja parandada tööohutuse ja tervishoiu tingimusi tööandjate ja töötajate jaoks, kirjeldab õigused, kohustused ja vastastikused suhted tööohutusplaanides.

Valitsuse määrused:

Töökeskkonna sisekontrolli kord

Koolituste kord tervishoiu ja tööohutuse küsimustes

Kohustusliku tervisekontrolli protseduur

Teised tööohutust reguleerivad aktid

Milline on reaalne situatsioon?

Lätis toimub igal aastal:

- 1700- 1800 õnnetusjuhtumit töökohas, s.h. 30 – 40 letaalset;
- avastatakse 1100 - 1200 esmakordset kutsehaiguse juhtumit

Kõige enam avastatakse närvihaigusi (50 %), skeleti – lihaste– sidekoehaigusi (27 %)

Lätis on 20,7% töötajatest töökeskonnaga seotud tervisehäired, mida näitab uuring “Töötingimused ja riskid Lätis, 2012-2013”.

Milline on reaalne situatsioon?



Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekanne oli 2015.a. õnnetusjuhtumite poolest kuuendal kohal.

Kõige rohkem õnnetusjuhtumeid oli seotud kukkumistega (45 %) – kõige rohkem libisedes märjal põrandal, jäätud teedel, sõites patsiendi juurde, tööruumides komistades trepiastmetel ja muu.

Teine kõige levinum traumade liik on seotud tööga, kus on vaja kasutada füüsilist jõudu, skeleti – lihaste süsteemis. Näiteks tõstes kandraami patsiendiga. Vägivaldsus oli kolmas traumade tekkepõhjus. 2015. a. registreeriti 13 õnnetusjuhtumit, kus hooldajad said kannatada patsientide või klientide agressiivse tegevuse pärast, näiteks, neid lükati, kägistati, ei ole harvad juhtumid kui hooldajal murtakse sõrmeluud või lüüakse rusikaga vastu pead jne.





Mida teha, et vältida tööga seotud õnnetusjuhtumeid?

Tööandja kohustus on korraldada TO süsteem, mis koosneb:

- TO organisatoorse struktuuri moodustamine;
- Töökeskkonna riskide hindamine;
- Töökeskkonna sisemine järelvalve;
- Konsulterimine töötajatega ja nende kaasamine tööohutuse parandamiseks,

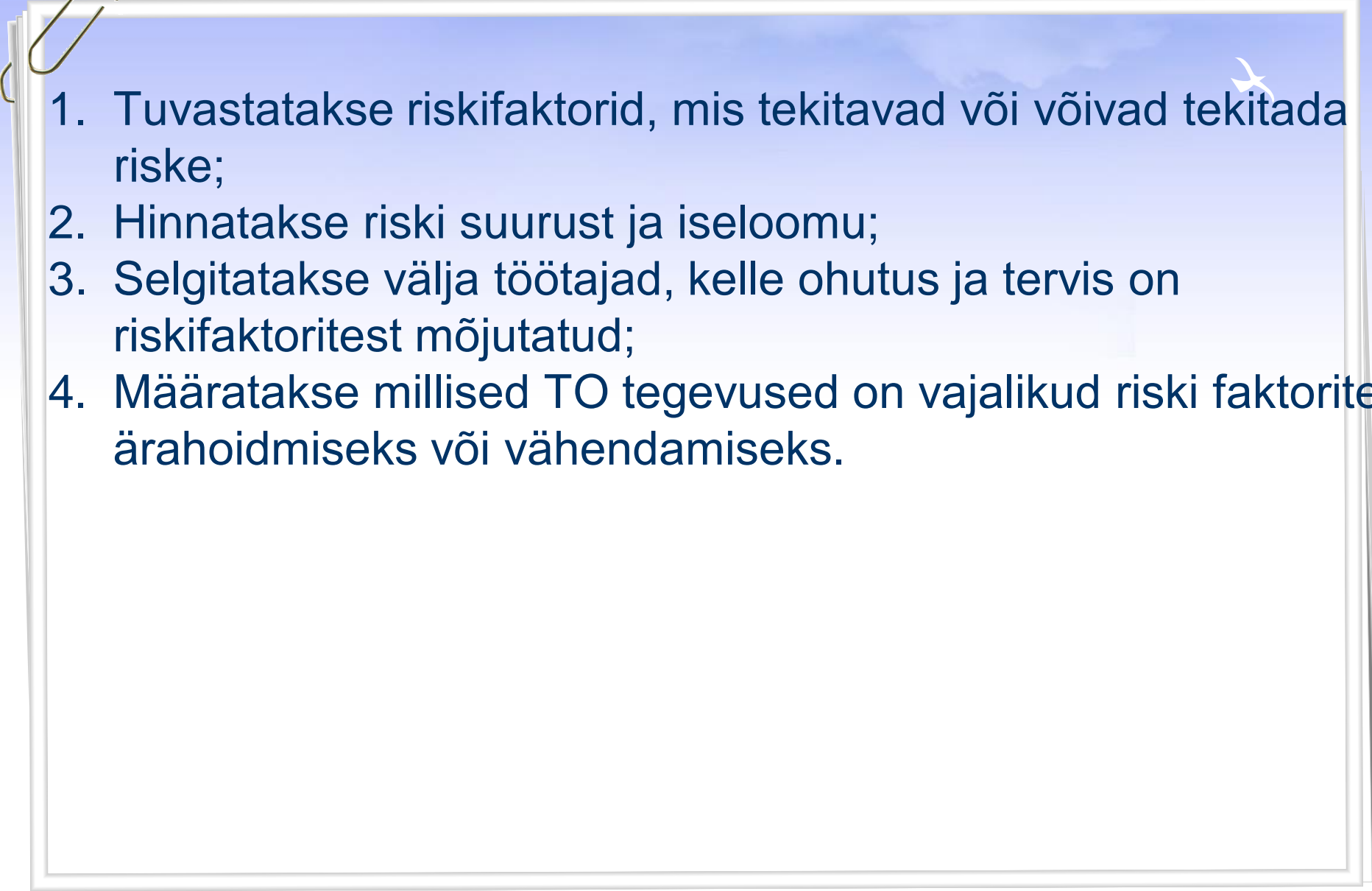
Ja kindlustada selle süsteemi toimimine ettevõttes.

- 
- 
- > Töökeskkond on korraldatud nii, et vältida riske või vähendada vältimatuid riske;
 - > Riskitegurite eemaldamine;
 - > Töökeskkonna kohandamine individuaalselt (töökoha sisseseade, tööriistad, töövõtted);
 - > Ohtlik on asendatud ohutuga või vähem ohtlikuga;
 - > Luuakse kõikehõlmav TO süsteem;
 - > Vähendada ka nende töötajate riske, kes kasutavad erikaitsevahendeid
 - > Tehakse instruktaaž ja koolitus.

Riski hinnates võetakse arvesse, et **riski saab juhtida:** 

- > Töökohtade paigutus ja sisustus;
- > Töövahendite valik ja kasutamine;
- > Füüsiliste, keemiliste, psühholoogiliste ja muude faktorite mõju;
- > Töömeetodite valimine ja kasutamine;
- > Töö- tööaja organiseerimine;
- > Mittepiisav töötajate kutsealane ettevalmistus ja koolitus.

Töökeskonna riskide hindamine

- 
1. Tuvastatakse riskifaktorid, mis tekitavad või võivad tekitada riske;
 2. Hinnatakse riski suurust ja iseloomu;
 3. Selgitatakse välja töötajad, kelle ohutus ja tervis on riskifaktoritest mõjutatud;
 4. Määratakse millised TO tegevused on vajalikud riski faktorite ärahoidmiseks või vähendamiseks.

Pärast riskide hindamist on teada ja informeeritakse sellest töötajaid:

- » Millised riskid on olemas töökohal?
- » Milliseid preventiivseid tegevusi oleks vaja töökohtade parandamiseks?
- » Milliseid kaitsevahendeid peaks kasutama, et saaks ohutult töötada?
- » Millises tervisekontrollis on vaja käia, et ei areneks kutsehaigused, ja ei ohustaks konkreetse töötaja tervist?
- » Mida veel teha et töö oleks ohutu/turvaline?

Tähtsamad riskifaktorid hooldajate töös:

■ Traumaatilise riski faktorid:

- Kukkumine libedatel tänavatel, territooriumil, märgadel pestud põrandatel
- Ruumides palju asju, töökohas või liikumisalal – komistamise ja kukkumise risk
- Tehnika liikumine territooriumil, tänavatel – avariirisk
- Agressiivsete inimeste või koerte rünnak
- Kokkupuude kuumade pindadega (ahjudega, pliitidega, padadega)
- Kokkupuude teravate esemetega.



■ Ergonoomilised faktorid:

- Raskuste tõstmine, ümberpaigutamine
- Ebamugavad tööasendid
- Sageli korduvad liigutused


■ Keemilised faktorid:

- Pesemis- ja puhastusvahendite toime





■ Füüsikalised faktorid:

- Ebapiisav valgustus tööruumides või territooriumil
 - Ilmastiku ja madala temperatuuri mõju, olles ruumidest väljas
 - Mikrokliima muutused – töö ruumides ja väljaspool
- 

■ Psühholoogilised faktorid:

- Stressi olukorrad – suhtlemine erinevate inimestega, nende rahulolematus, ründamine
- Võimalike haiguste mõju
- Töö ilma vabade päevadeta
- Oma elu seotud teise inimesega

TO nõuete ja normatiivaktide nõuete elluviimine ja järgimine, s.h:

- > Vastav töökohtade sisustamine
- > Vastavate töövahendite/varustuse kindlustamine
- > Individuaalsete kaitsevahendite kindlustamine ja kasutamine
- > Kohustuslike tervisekontrollide võimaldamine
- > Koolitamine ja informeerimine
- > Teiste TO meetmete kindlustamine.



Turvalisi töötingimusi ja head tervist kõigile!

Täna kuulamast!

Hooldajate terviseriskid, profülaktika ja terviseedendus

Perearst Alvis Ādamsons

Alūksnē

26. Aprill 2017

Hooldamise positiivsed efektid

- ▶ Olla kellelegi vajalik
- ▶ Mina teen tähtsat tööd ja mul on selle üle hea meel
- ▶ Uued teadmised ja oskused
- ▶ Suhete tugevdamine

Riskifaktorid

- ▶ Hooldaja emotsionaalne koormus, sugulus
- ▶ Toe, teadmiste ja kogemuste vähesus/puudumine
- ▶ Krooniline stress
- ▶ Vajalik hoolduse tase:
 - Liikumispiirangute mõju
 - Hooldatava kognitiivsed- ja käitumisprobleemid
- ▶ Hooldamise kestvus
- ▶ Mõju tööle, perekonnale, sotsiaalsed kontaktid, rahaline olukord
- ▶ Hooldajate tervise seisund
- ▶ Oma tervise eest hoolitsemine

Emotsionaalsed faktorid

- ▶ Kõrgendatud stressi tase
- ▶ Raevuhood, abitus, süütunne
- ▶ Vastutus
- ▶ Hooldatava kannatused
- ▶ Prognoos, hooldamise tulemuslikkus
- ▶ Hooldatava suhtumine, oma tervisliku seisundi teadvustamine
- ▶ Kontroll oma elu üle

Vaimne tervis

- ▶ Hooldajatel on kõrge depressiooni risk.
- ▶ Mida sügavamad hooldatava funktsionaalsed piirangud, seda suurem on risk, et hooldajal areneb depressioonihäire.
- ▶ Isikutel, kes hooldavad dementseid patsiente on kõrge kliinilise depressiooni võimalus - umbes 30 - 40% hooldajatest kannatavad depressiooni või emotsionaalse stressi all¹
- ▶ Naishooldajatel esineb sagedamini depressiooni sümptomeid kui meestel.
- ▶ Kui hooldaja kannatab depressiooni või häire sümptomite all, siis suureneb sõltuvuste risk, samuti enesetapu risk, kasvab vajadus psühhotropsete ravimite järgi.
- ▶ Krooniline stress mõjutab negatiivselt kognitiivset seisundit - halveneb lühiajaline mälu ja tähelepanu

- ▶ Jääb vähem aega oma tervise jälgimiseks, tervise eest hoolitsemiseks - vähem aega füüsilisteks tegevusteks, tervislikule toidule, arsti juures käimiseks, eriti kui raviasutus on elukohast kaugel.
- ▶ Kui hooldaja on abikaasa, kes hooldamisele pühendab 36 tundi nädalas, või rohkem - sagedamini esineb suitsetamine ja küllastunud rasvade tarvitamine toidus.²
- ▶ Kui hooldaja on pereliige siis esineb risk et, maksumuse pärast ei kasutata kõiki määratud ravimeid.

Somaatilise tervise riskid

- ▶ Kui hooldatava võimed ise endaga toime tulla on tugevasti häiritud, ja hooldatav vajab täiendavat abi oskuste säilitamiseks - suureneb füüsilise tervisevaeguste oht.
- ▶ Pikaajaline krooniline stress mõjutab füüsilist tervist - kasvab arteriaalse hüpertensiooni ja kardiovaskulaarsete haiguste risk.⁴
- ▶ Hooldajatel tihti on suhkruhaigus, rasvumine ja kõrge kolesterooli tase.
- ▶ Kasvab stressi hormoonide tase ja langeb immuunsüsteemi võimekus - suureneb infektsiooni ja vähi risk, haavad paranevad halvemini.
- ▶ Hooldajad tunnevad sagedamini igasuguseid valusid kehas, refluksi, kui hooldamise protsess nõuab füüsilist pingutust, näiteks hooldatav ei jõua voodist tõusta, ei saa iseseisvalt pesta, käia WCs.
- ▶ Kui hooldaja on abikaasa vanuses (66-96), kes kannatab stressi all, mis on seotud hooldamisega, siis suremus on 63% suurem kui samaealistel, kes ei tegele hooldamisega.⁴

Hooldajate hoolitsemine oma tervise eest ja profülaktika(terviseedendus)

- ▶ Välja selgitada hooldatava inimese terviseprobleemid, otsida informatsiooni, küsida nõu.
- ▶ Pühendada aega tegevusele, mis ei ole seotud hooldamisega. Lõõgastumine.
- ▶ Mitte kaotada kontakti sõpradega, mitte enesesse tõmbuda.
- ▶ Pühendada piisavalt palju aega unele, süüa puu- ja köögivilju
- ▶ Profülaktilised käigud arsti juures, perearsti nõuanded
- ▶ Psühiaatri ja psühholoogi nõuanded
- ▶ Taastusravi ja tegevusterapeudi nõuanded

Viidatud allikad

1. Covinsky, K.E., Newcomer, R., Dane, C.K., Sands, L.P., Yaffe, K. (2003). Patient and caregiver characteristics associated with depression in caregivers of patients with dementia. *Journal of General Internal Medicine*, 18: 1006-14.
2. Yee, J.L. & Schulz, R. (2000). Gender differences in psychiatric morbidity among family caregivers: a review and analysis. *The Gerontologist*, 40: 147-164.
3. Lee, S.L., Colditz, G.A., Berkman, L.F. & Kawachi, I. (2003). Caregiving and risk of coronary heart disease in U.S. women: A prospective study. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(2), 113-119.
4. Schulz, R. & Beach, S. (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: The Caregiver Health Effects Study, *JAMA*, 282: 2215-2219.
5. Family caregiver alliance. Caregiver health.
<https://www.caregiver.org/fact-sheets>
6. Covinsky, Kenneth E et al. "Patient and Caregiver Characteristics Associated with Depression in Caregivers of Patients with Dementia." *Journal of General Internal Medicine* 18.12 (2003): 1006-1014.

Tänaan kuulamast!