



**norden**

Nordic Council of Ministers'  
Office in Estonia



**MTÜ Eesti  
Omastehooldus**

## **Omastehooldajate elukvaliteedi ja heaolu hinnangu kaardistamine**

**„Rohkem Sa hoolid Eestis, Lätis, Soomes“**

**MYSELF – More You Care in Estonia, Latvia, Finland**

Küsitluse eesmärk on koguda adekvaatset informatsiooni omastehooldajate elukvaliteedi ja heaolu kohta. Küsitluses on 6 alateemat ja kogu ankeedi eeldatav täitmisaeg on 20 minutit. Küsitluse tulemusi analüüsitakse kolme osaleva riigi võrdluses.

Eesti 2015



8. Kui kaua oled olnud hooldaja?

- alla aasta
- 1-5 aastat
- 6-10 aastat
- üle 10 aasta

9. Kas sa elad koos hooldatavaga...?

- samas majapidamises
- samas linnas-vallas(omavalitsuse piirkonnas)
- kaugemal

10. Kas hoolduskohustus on toonud kaasa negatiivseid mõjutusi sinu/sinu pere majanduslikku olukorda?

- palju
- vähe
- üldse mitte

11. Kas saad tuge ja abi oma pereliikmetelt või sõpradelt hoolduskohustuse täitmiseks?

- palju
- vähe
- üldse mitte

12. Kas hooldad meelsasti või vastumeelselt oma lähedast?

- meelsasti
- olen kohustatud
- vastumeelselt

13. Olukorras, kus hooldatav vajab pidevat ja intensiivset hooldust ja abi, kas sooviksid ja oleksid valmis ajutiselt loobuma oma tööst, et täita hoolduskohustust?

- jah
- oleneb olukorrast
- ei

14. Milliste olukordade tõttu (seoses hooldatavaga) oleksid/oled olnud töölt eemal?

Kirjelda lühidalt:

--

## Tööelu

15. Kas sa töötad

- avalikus sektoris
- erasektoris
- kolmandas sektoris(ühendused, seltsid)

16. Kas sa kuulud

- juhtkonda
- oled keskastmejuht
- töötaja

17. Kas sa oled töökohal rääkinud, et hooldad oma pereliiget või lähedast?

- jah
- ei

18. Kas oled saanud tuge ja mõistmist oma töökohal seoses hoolduskohustusega?

- palju
- vähe
- üldse mitte

19. Töökohtades on erinevaid praktikaid, mida kasutatakse kui hoolduskohustusega inimene vajab töölt puudumist seoses oma hooldatava vajadustega (arstil käik, ootamatu haigus)

Märgi ära, milliseid võimalusi oled saanud kasutada. Võib olla mitu vastust.

- Paindlik tööaeg (nt. Tuled hiljem, töötad õhtul kauem)
- Tööaja kogumine (üle normtundide kogutud tunde saad kasutada vastavalt vajadusele)
- Põhipuhkusest võid jätta kasutamata mõned päevad, mida saad kasutada hiljem
- Lisapuhkus 1 päev kuus puudega lapse vanemale
- Osaajaga töö
- Kaugtöö
- Graafikuga/vahetustega töö
- Juhatajaga kokkuleppimine
- Palgata puhkus
- Muu võimalus

Milline?

20. Kas sinu töökohas ollakse huvitatud töötajate tervisest ja heaolust?

- jah
- ei

21. Kas oled mõelnud jääda tervise pärast või muudest asjaoludest lähtuvalt eelpensionile?

- jah
- ei

22. Kui vastasid „jah“, kui palju on see seotud sinu hoolduskohustuse ja hoolduskoormusega?

- palju
- vähe
- üldse mitte

23. Kui sageli tunned, et tahad jätta hoolduse ja keskenduda oma tööle?

- sageli
- harva
- mitte kunagi

24. Kas hoolduskohustuse tõttu oled kogenud alljärgnevat olukordi oma töös?

	Jah	Ei
Raske on saada kokkulepitud töötunnid või tegevused tehtud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oled pidanud jääma tööle osaajaga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oled pidanud loobuma uutest väljakutsetest või karjäärivõimalustest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oled pidanud loobuma tööreisidest või täienduskursustest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pole saanud osa võtta ühisüritustest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oled pidanud loobuma ületunnitööst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nimeta teisi olukordi

25. Määratle, mil määral küsimustega 23 ja 24 seotud olukorrad on tekitanud sinus järgmisi tundeid:

	palju	mõnevõrra	vähe	üldse mitte
häbi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
solvumine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
süütunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Enda jõuvarud ja toimetulek**

26. Kuidas hindad oma tervist võrreldes eakaaslastega?

- väga hea
- hea
- keskmine
- halb
- eriti halb

27. Stressi all mõeldakse olukorda, kus inimene tunneb pingeid, rahutust, hirmu, ahistust, kus uinumine on raske, sest erinevad mõtted vaevavad jätkuvalt pead. Kas sina tunned stressi?

- mitte kunagi
- harva
- mõningal määral
- sageli
- pidevalt

28. Kuidas tundub praegune eluhetk koos hooldatavaga?

- kerge
- talutav
- raske
- äärmiselt raske

29. Järgnevate küsimustega selgitatakse lähedase hooldusega seotud koormust ja sinu sisemisi vastuolusid.

	mitte kunagi	harva	sageli	pidevalt
Kas sulle tundub, et hooldamisega seoses ei ole sul piisavalt aega iseendale?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas sulle mõjub stressi tekitavalt, et hoolduskoormusele lisaks pead toime tulema ka teiste pereliikmete eest hoolitsemisega ja täitma töökohustusi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et ärritud, kui oled koos hooldatavaga?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas sulle tundub, et hooldatav mõjutab negatiivselt sinu suhteid teiste pereliikmete ja sõpradega?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned ennast väsinuna hooldatava seltskonnas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et sinu tervis on saanud kannatada seoses hoolduskoormusega?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et hoolduskoormus vähendab sinu valikuvabadust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et sinu sotsiaalne suhtlemine on hoolduskoormuse tõttu piiratud?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et oled kaotanud kontrolli oma elu üle seoses lähedase haigusega?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned ennast ebakindlana hooldatava suhtes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et pead hooldama veel paremini?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Millisel määral on sulle toime tulemise seisukohalt olulised?

	väga oluline	oluline	mitte väga oluline	üldse mitte oluline
hobid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sõbrad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ühenduste poolt pakutav kogemusrühm ja informatsioon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
usk ja hingeabi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
asjatundjaabi (psühhoteraapia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"päev korraga" -mõtteviis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tööl käimine, töökeskkond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pereliikmed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Midagi muud, mis?

## Teenused

31. Kui rahul sa oled hooldatavale pakutavate teenustega?

	väga rahul	rahul	ei ole rahul	ei kasuta	pole kuulnud
Koduhooldus (KOV)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tugiisik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isiklik abistaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päevahoid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taastusravi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intervallhooldus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tasulised teenused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MTÜ teenused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sotsiaaltransport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haridusteenused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditatsiooniteenused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rehabilitatsiooniteenused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Muu teenus, nimeta?

# Tervis

Milliseid muutusi on lähedase haigus/hoolduskohustus toonud sinu igapäevaellu?

32. Milliseks hindad oma tervislikku seisukorda?

- väga hea
- rahuldav
- halb
- väga halb

33. Milliseks hindad oma tervist võrrelduna aastatagusega?

- parem kui aasta tagasi
- samasugune
- halvem
- palju halvem kui aasta tagasi

34. Kas sul on püsivaid tervisehäireid/puudeid, mis piiravad sinu igapäevaelu?

- ei
- jah, millised?

35. Kas kasutad igapäevaselt ravimeid?

- ei kasuta ravimeid
- jah; kui mitut ravimit võtad korrapäraselt?

36. Kas on midagi, mis paneb sind oma tervise juures muretsema?

- ei
- jah, mis?



37. Milline on sinu meeleolu?

	jah	ei
Kas oled oma eluga rahul?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas oled pidanud loobuma mõnest tegevusest või hobist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas pead oma elu mõttetuks?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas kurvastad sageli?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas oled üldiselt heas meeleolus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned hirmu, et sinuga võib juhtuda midagi halba?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned eluga rahulolu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned ennast sageli abituna?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas sinu meelest on praegu hea elada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas tunned, et sa ei kõlba mitte millekski?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas oled enda meelest täis indu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas olukord tundub sulle lootusetu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kas sulle tundub, et enamusel inimestel läheb paremini kui sinul?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Milliseid muutusi soovid oma ellu?

## Taust

39. Sugu

- naine
- mees

40. Sinu vanus(täisarv aastates)?

41. Sinu lõpetatud kõrgeim haridustase?

- algharidus
- põhiharidus
- kutseharidus
- keskharidus
- kutsekeskharidus
- kõrgharidus
- magistrakraad
- doktorikraad

42. Kirjelda ühte konfliktiolukorda enda ja hooldatava vahel. Kuidas olukorra lahendasid?  
Kas oled lahendusega rahul?