

Omastehooldajate toimetulek ja nende toetamine taastusravi kursustel

Anna-Liisa Salminen Kela & Kristiina Juntunen Gerocenter
Kela 8.6.2015



Kas omastehooldaja jaksab ja kas säilivad head suhted?

Taust

- Omastehooldusega seotud pikaajaline stress või suur koormus suurendavad südame- ja veresoonehaiguste riski või depressiooni tekke võimalust.
- Kui omastehooldaja saab vältida suuri koormusi, võib tema eluiga olla isegi kõrgem kui mitte-omastehooldajal.

Uurimusküsimused ja valimi suurus

- Kuidas soome omastehooldajad jaksavad?
- Missugused riskitegurid on koormusega seotud?
- Missugune on omastehooldaja suhe hooldatavaga / hooldatava pereliikmega?
- Omastehooldusuurimuse valimi suurus $n=1343$.

COPE-indeksi osa kysimustikust

Kysimustik sisaldab kolme erinevat osa omastehooldajatele:

- **Toetuse erinevad kanalid:** pere, sõbrad, sotsiaal- ja meditsiiniasutused; punkte 4-16, suurem punktide arv näitab suuremat toetust.
- **Positiivsed väärtused:** hea suhe hooldatavaga, tunnustus ja toimetulek omastehooldajana, omastehoolduse kasulikkus, punkte 4-16, suurem punktide arv näitab suuremat omastehooldusest saadavat rahulolu tunnet.
- **Negatiivsed mõjud:** omastehoolduse nõudmised ja mõju sotsiaalsetele suhetele, oma ajakasutusele, majandusliku olukorra mõju nii füüsilisele kui vaimsele tervisele; punkte 7-28, suurem punktide arv näitab suuremat koormust.

COPE-indeks – negatiivsete mõjude, positiivsete väärtuste ja omastehooldajate toetuse kvaliteedi esmane hindamine eakate hooldusel



Tulemused: toetuse kvaliteet

Toetuse viis: 9,8 (SD 2,7)
vahemik 4-16

	Mitte kunagi %	Vahel %	Tihti %	Alati %
Kas sa tunned, et pere toetab sind hästi?	10,2	26,4	33,0	30,3
Kas sa tunned, et saad tuge tervishoiu- ja sotsiaalteenustest?	18,6	39,9	32,3	12,2
Kas sa tunned, et sind hinnatakse omastehooldajana?	12,5	48,1	31,0	8,4
Kas sa tunned, et saad tuge sõpradelt ja/või naabritelt?	22,0	44,9	25,1	7,9

Tulemused: positiivsed väärtused

Positiivsed väärtused: 12,6 (SD 2,1)
vahemik 6-16

	Mitte kunagi %	Vahel %	Tihti %	Alati %
Kas sul on hea suhe abistatava/ hooldatavaga?	0,1	4,7	27,5	67,7
Kas omastehooldus tundub sinu vaeva väärt olevat?	2,9	13,4	33,6	50,0
Kas sa tunned, et tuled hästi toime omastehooldajana?	0,6	16,1	57,3	26,0
Kas sa tunned, et inimesed austavad sind omastehooldajana?	14,8	34,4	33,3	17,6

Tulemused: Negatiivsed mõjud

Negatiivne mõju: 14,1 (4,1)

vahemik 7-28

	Mitte kunagi %	Vahel %	Tihti %	Alati %
Kas omastehooldus mõjutab hooldaja enda sõprussuhete säilimist?	19,5	42,5	26,6	11,4
Kas sa tunned end olevat omastehooldaja rollis lõksus?	23,7	46,4	19,5	10,4
Kas hooldustöö on sulle liiga koormav?	16,4	56,5	21,3	5,9
Kas omastehooldus mõjutab negatiivselt sinu füüsilist tervist?	21,5	51,9	21,5	5,1
Kas omastehooldus mõjub sinu tunnetele negatiivselt?	29,4	50,9	16,1	3,6
Kas omastehooldus mõjutab sinu ja pereliikmete suhteid?	44,5	39,8	13,3	2,4
Kas omastehooldus tekitab sulle majanduslikult negatiivseid tagajärgi?	45,1	41,9	9,3	3,7

Tulemused: koormust vähem, kui

	p	η^2 (%)
Omastehooldusel on palju positiivseid mõjusid	<0,001	4
Omastehooldaja kogeb saadud toetust/tuge positiivsena	<0,001	3
Mida vähem omastehooldaja/ hooldatav vajab teenuseid	0,024	
Omastehooldaja on mees, kes EI tunne muret olukorra pärast riigis, ei ole depressioonis ega tunne lootusetuse tunnet	0,012	

η^2 =osaline seletatus / seletatuse variatsioon negatiivsete mõjude suhtes

Tulemused: koormust rohkem, kui

	p	$\eta^2(\%)$
Omastehooldaja kogeb melanhooliat, depressiooni või lootusetuse tунnet	<0,001	2
Omastehooldaja kogeb huvipuudust või vastumeelsust	<0,001	2
Omastehooldaja tervis on halb	<0,001	2
Hooldataval on märgatavaid mälu - ja mõtlemishäireid	<0,001	3
Abistamisele, hooldamisele või järelevalvele kuluv aeg on 13-24 h	<0,001	2
On võimalik kasutada teenuseid, kuid mida oleks rohkem vaja	<0,001	2
Ei saa kasutada vajalikke teenuseid	<0,001	2

Seletuste variatsioon negatiivsete mõjude suhtes 44 %; $F(17,1142)=55,3$, $p<0,001$, adj. $R^2=0,44$

η^2 =osaline seletatus / seletatuse variatsioon
negatiivsete mõjude suhtes



Kokkuvõtted

- Üle poolte Soome omastehooldajatest tuleb omastehooldusega hästi toime.
- Iga viies omastehooldaja on tugevasti koormatud, lisaks iga viies juhtum vajab üksikasjalikku hindamist.
- Valdaval osal on kogu aeg hea suhe hooldatavaga, abi ja hoole andmist kogetakse vaeva väärt olevana, perelt saadakse toetust ja sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid pakutakse piisavalt
- Omastehooldajad on kogunud ühiskondlikku toetust, sõpradelt või naabritelt saadud toetus on väga vähene.

Kokkuvõtted

- Omastehoidaja koormust mõjutad mitmed tegurid -> omastehoidajale mõeldud teenuste vajadus tuleks katta juhtumipõhiselt, koostöös pere/omastehoiduspaariga koos (hoidaja + hooldatav)
- Heade pere/lähedaste suhete säilimine ja nende toetamine on oluline väärtus koormuse vähendamisel.
- Omastehoidajate masendusele ja huvipuudusele tuleb reageerida, et aidata kaasa koormuse vähendamisele.

Omastehooldajatele mõeldud koolitused/kursused



Kela korraldatavad koolitused/kursused

- **Kela korraldab omastehoidajatele koolitusi/kursuseid**
 - Aastal 2011 osales kursustel(36) 361 inimest.
- **Kela omastehoidajate tervist taastavate kursuste standardeid muudeti 2012 aasta alguses:**
 - Kursused ainult omastehoidajale
 - Uued paarikursused omastehoidajale ja tema hoolealusele
- **Kursused/koolitused**
 - Kestvus 5 + 5 + 5 päeva + üks kodukülastus (umbes 1 aasta jooksul)
 - Erinevate spetsialistide abi
 - Teemad: füüsiline aktiveerimine, igapäeva toimingutega toimetulek, psühhosotsiaalne juhendamine, sotsiaalne aktiveerimine, terviseiga seotud info ja juhendamine, ravi nõuanded
 - Rühma- ja individuaalkohtumised
 - Eesmärgistatud (GAS) vaheülesanded

Omastehooldajate uurimine/hindamine taastusravi kursustel

- Uurimuse eesmärk oli saada infot omastehooldajate kursuste paremaks korraldamiseks Kela poolt, et muuta need veel efektiivsemaks ja vastavaks teenusesaaja soovidele.
 - Taastusravikursuste juhtimise hindamine
 - Taastusravikursuste arenguvajaduste hindamine
 - Koolituse kasuteguri ja mõju hindamine teenusesaaja poolt.

Uurimuses osalejad

Kursus
ühele n=64

11 jättis pooleli

N=53 (5 hooldus
lõppes: 3
hooldatavat läks
hooldekodusse, 2
suri)

Kursus
kahele n=67

6 jättis pooleli

N=61 (5 hooldus
lõppes: 2
hooldatavat läks
hooldekodusse, 3
suri)

Võrdlusrühm
n=49

9 jättis pooleli

N=40 (5 hooldus
lõppes: 4
hooldatavat läks
hooldekodusse, 1
suri)

Uurimus

- Omastehooldajatele mõeldud küsimused
 - Alustas/lõpetas: 64/53 kursust hooldajale, 67/61 kursust hooldajale ja hooldatavale, 49/40 võrdlusrühmas
 - Avatud küsimused
 - Masendushäire: BDI-II (Becki depressiooniskaala)
 - Elukvaliteet: WHOQOL-BREF (Rahvusvahelise Tervishoiuorganisatsiooni elukvaliteedi küsimustik)
- Omastehooldajate kogemused: COPE-indeks
 - Positiivsed väärtused, negatiivsed mõjud, toetuse viisid
- Fookusrühma intervjuud paarikursustel
 - 4 rühma, 29 intervjuueeritavat (8 meest, 21 naist)

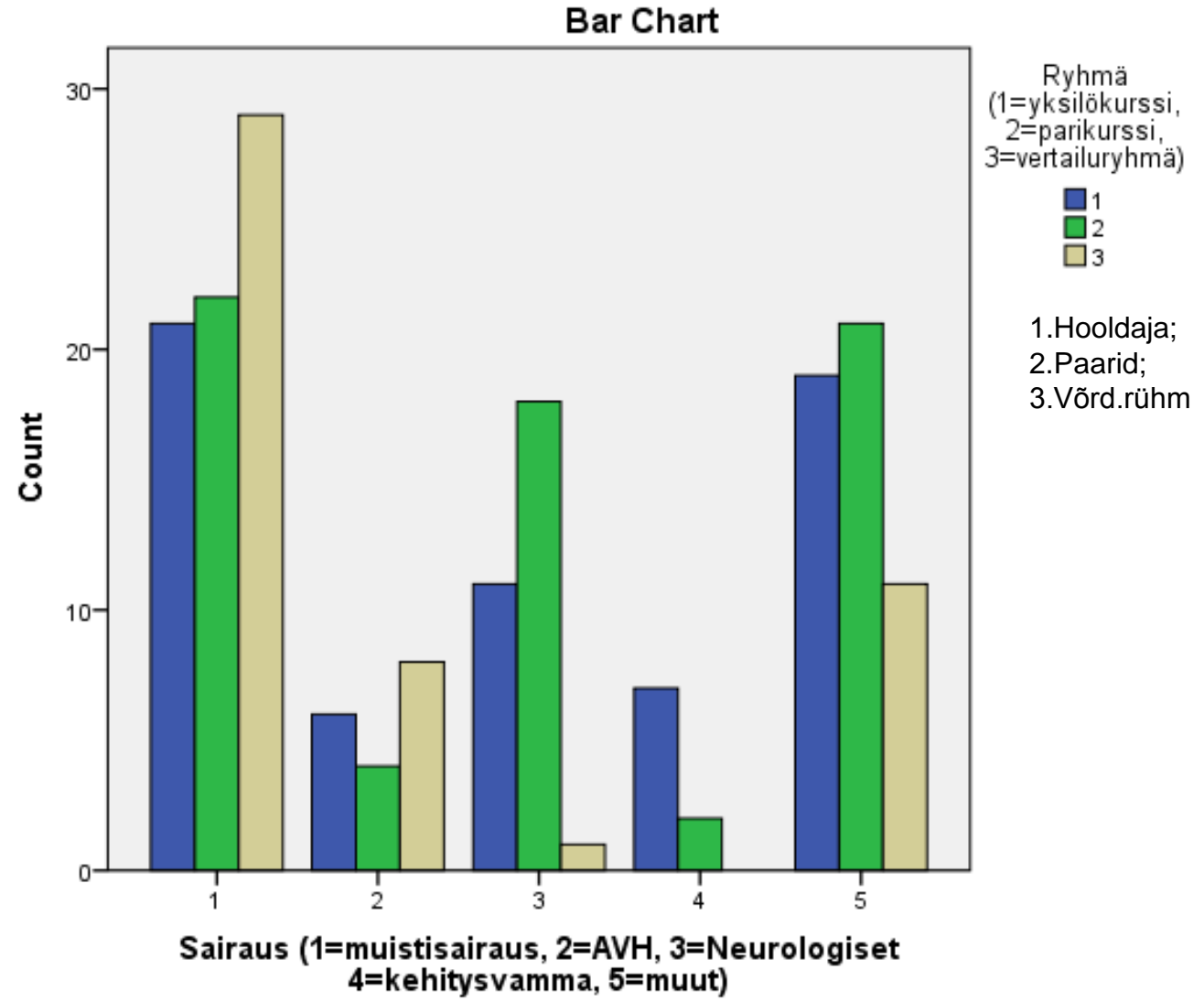
Osalejad

	Hooldaja n=64	Paarid n=67	Vörd.rühm n=49
Naised n (%)	49 (77)	45 (67)	41 (84)
Vanus, M (SD)	70 (9.6)	71 (8.1)	70 (7.0)
Tervis: Hea	20 (31)	21 (31)	26 (53)
Keskmine	36 (56)	39 (58)	20 (41)
Halb	8 (13)	7 (10)	3 (6)
Omastehoolduseks kulunud aeg ööpäevas M (SD)	18 (7.1)	16 (8.3)	12 (8.4)
Suhe: Abikaasa/elukaaslane	51 (80)	65 (97)	39 (80)
Vanem	5 (8)	0	9 (18)
Õde/vend	1 (1)	0	0
Laps	7 (11)	2 (3)	1 (2)

n – arv, M – keskmine,
SD - standardhälve

Hooldatavad

	Hooldaja	Paarid	Võrd.rühm
Vanus m (SD)	70 (19.9)	71 (9.7)	77 (9.7)

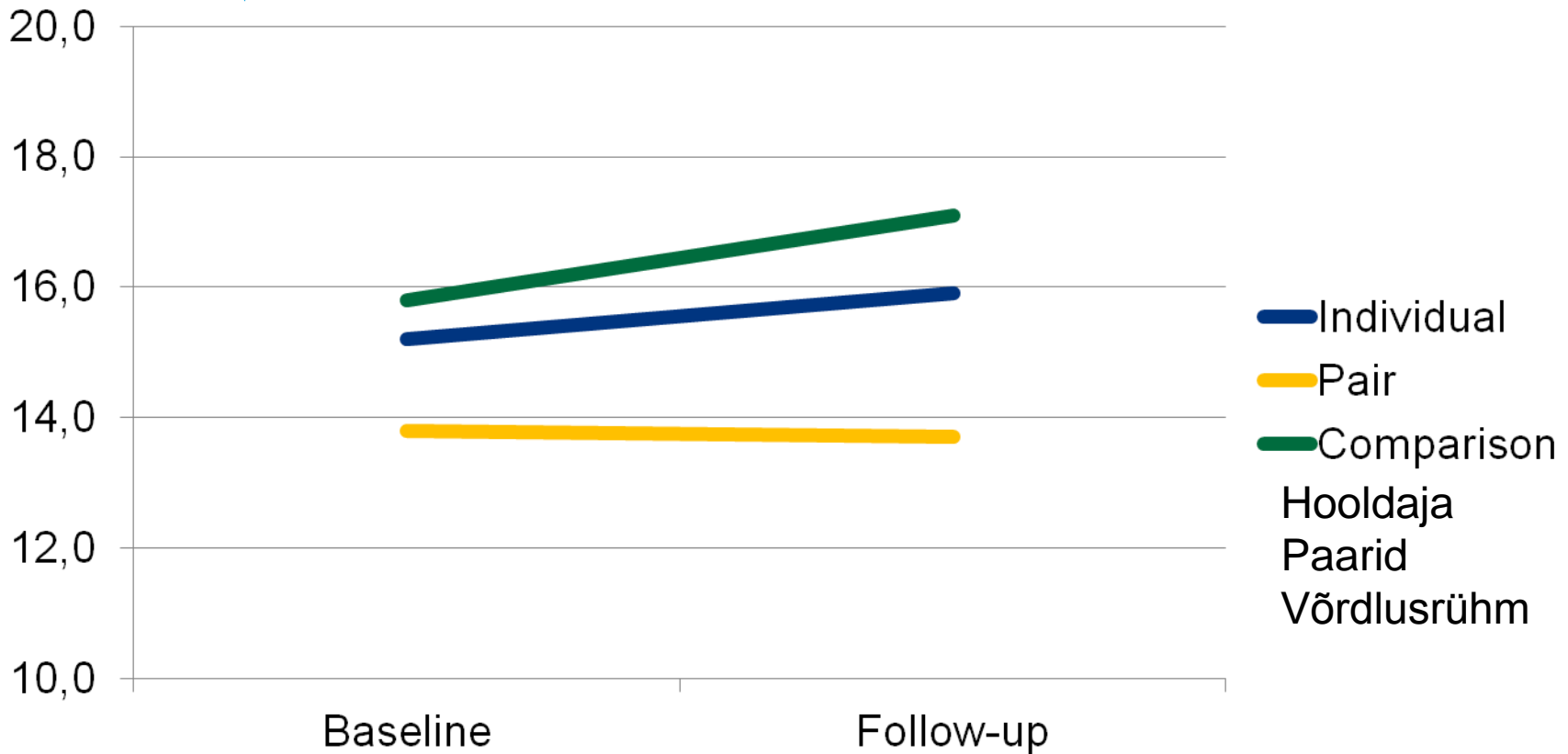


Haigus: 1.mäluhäire;
 2.ajuvereringehäired;
 3.neurooloogilised häired; 4.
 vaimne alaareng; 5.muu

Kas kurssus/koolitus aitas?



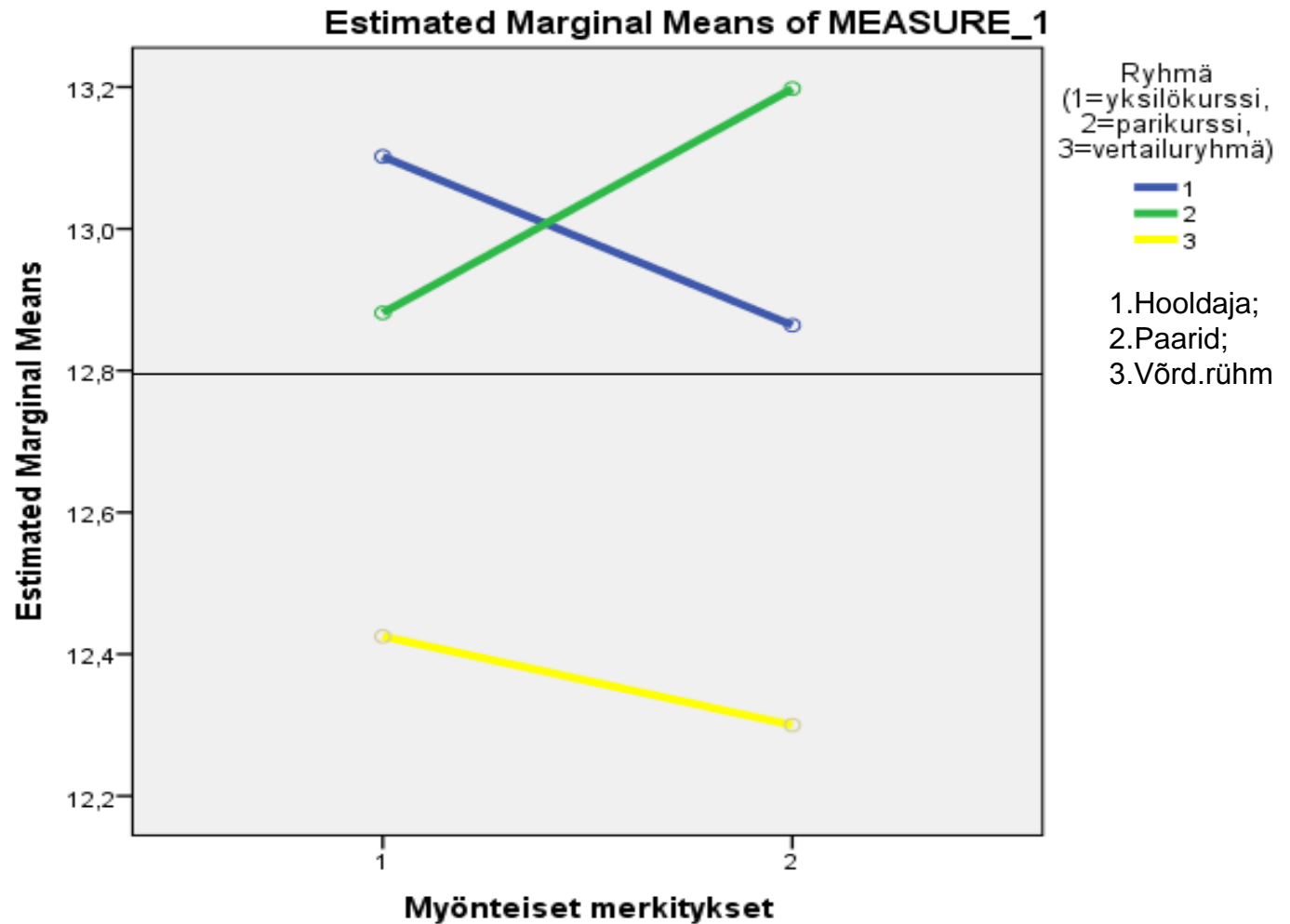
Negatiivsed mõjud (COPE-indeks)



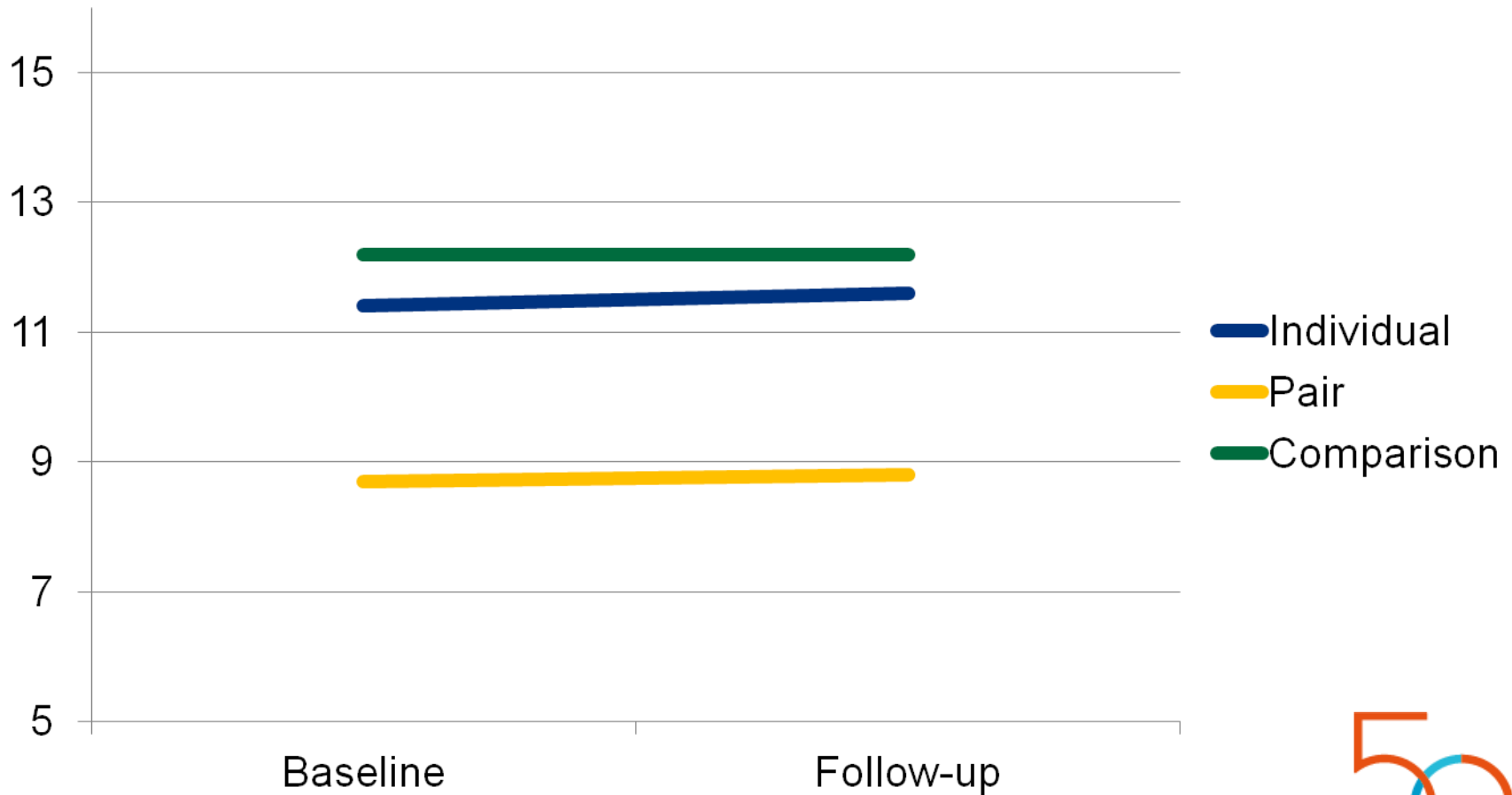
Võrdlusrühma keskmine suurenes märgatavalt paaride rühmaga võrreldes ($p = 0.047$)

Baastase/Kordusküsitlus

Positiivsed väärtused

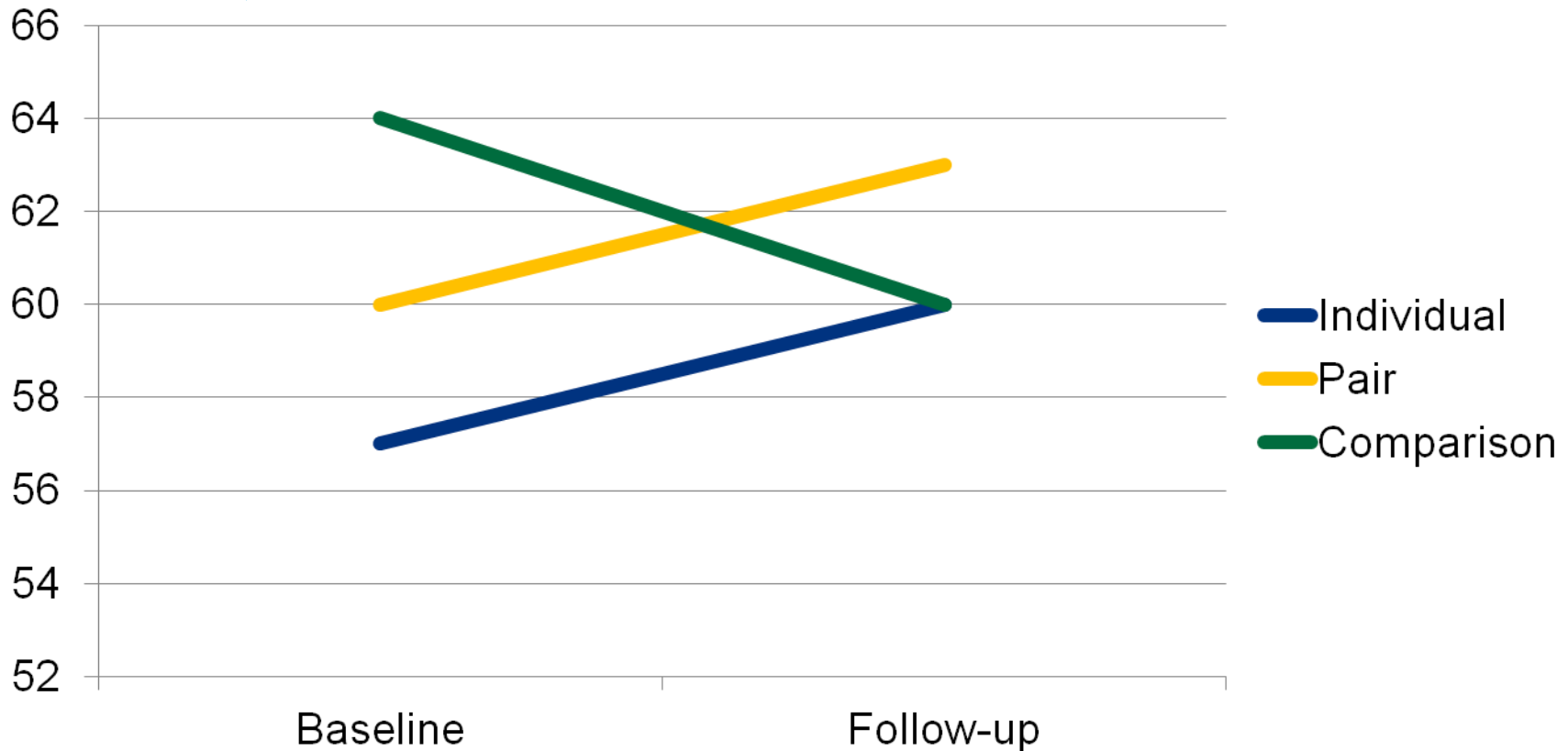


Depression



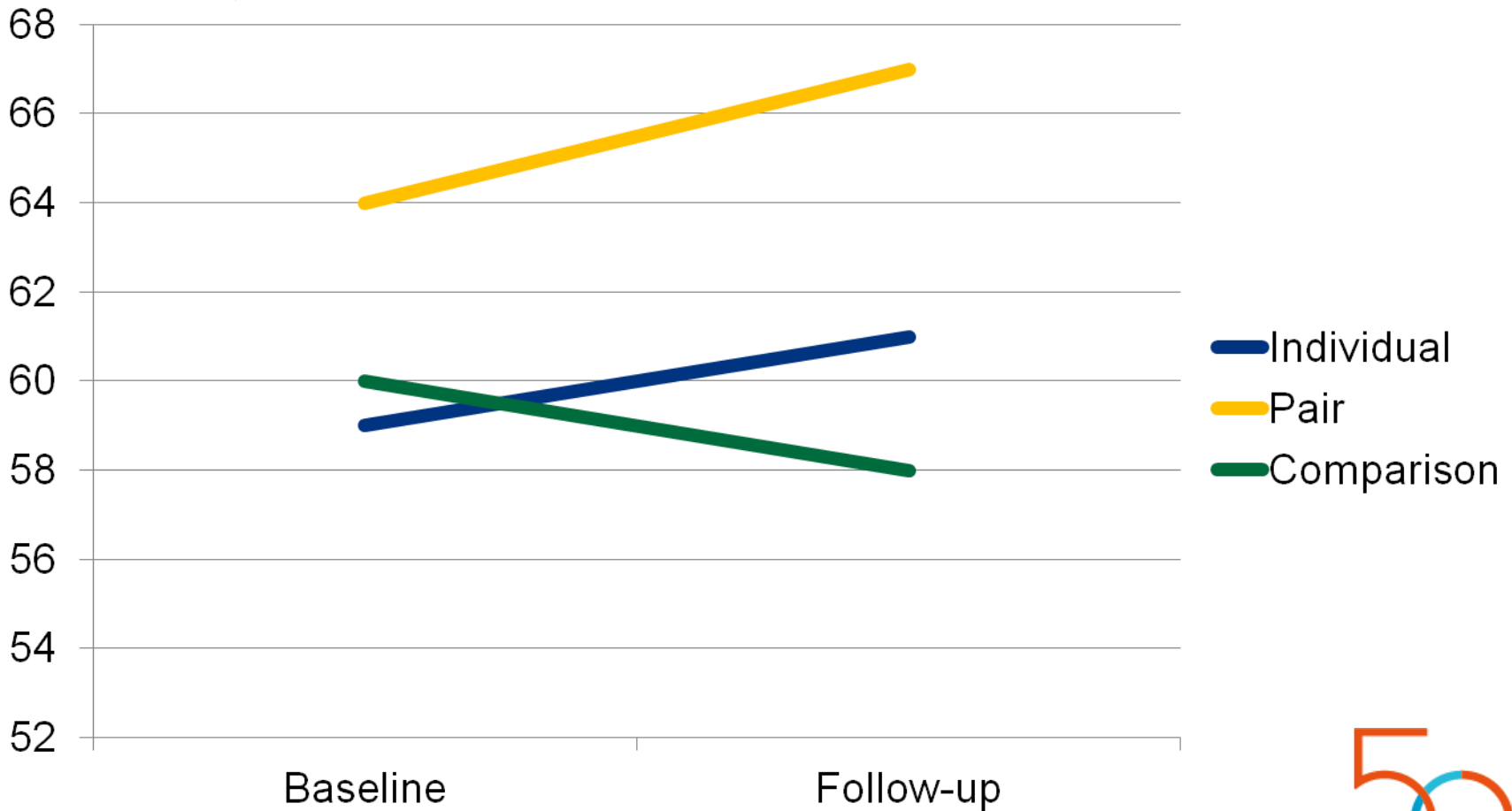
Ei ole määrgatavaid muutusi

Elukvaliteet: Füüsiline tervis



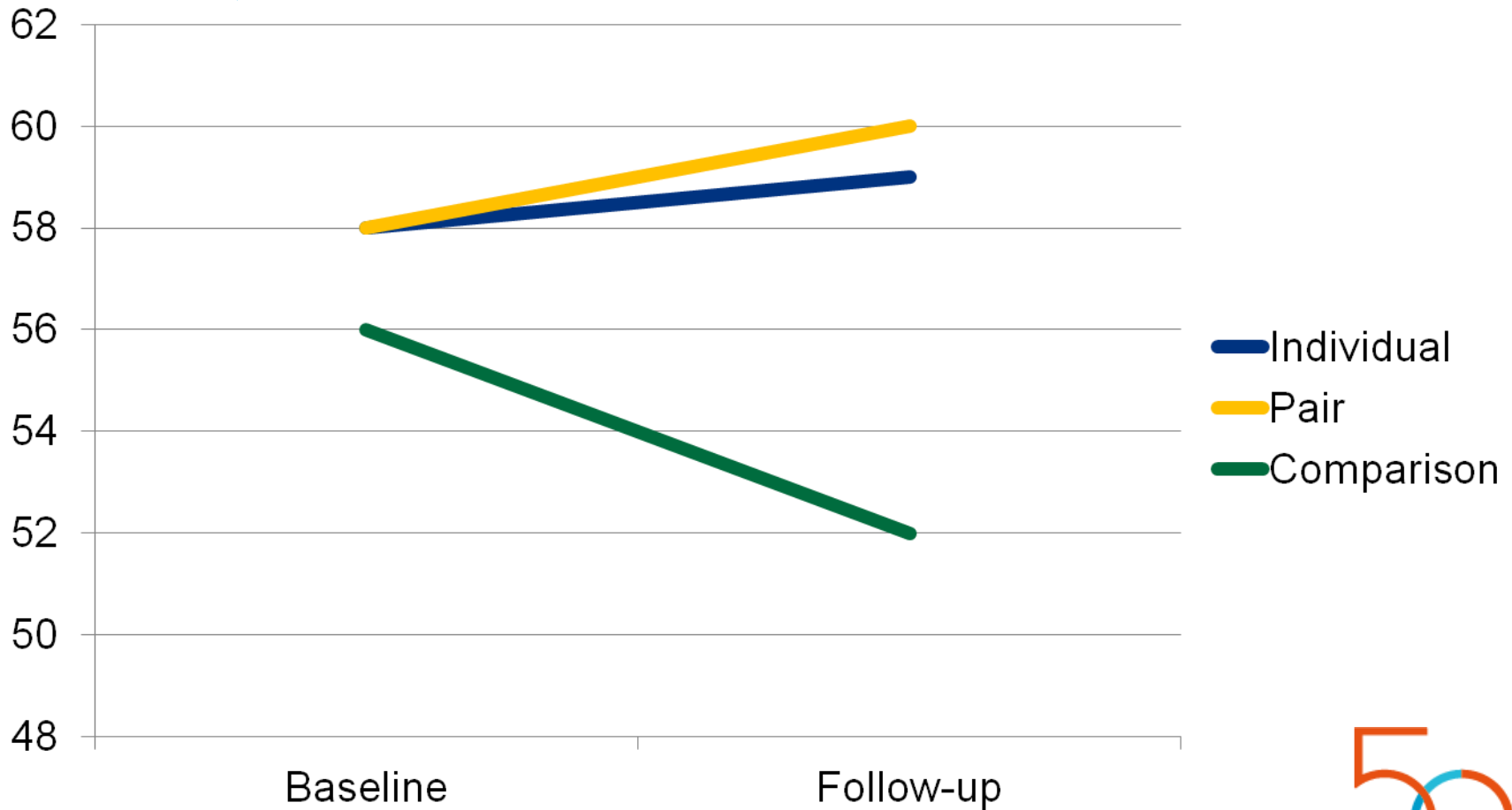
Võrdlusrühma keskmine tase langes statistiliselt oluliselt võrdluses hooldaja rühmaga ($p = 0.016$) ja paaride rühmaga ($p = 0.007$).

Elukvaliteet: Vaimne heaolu



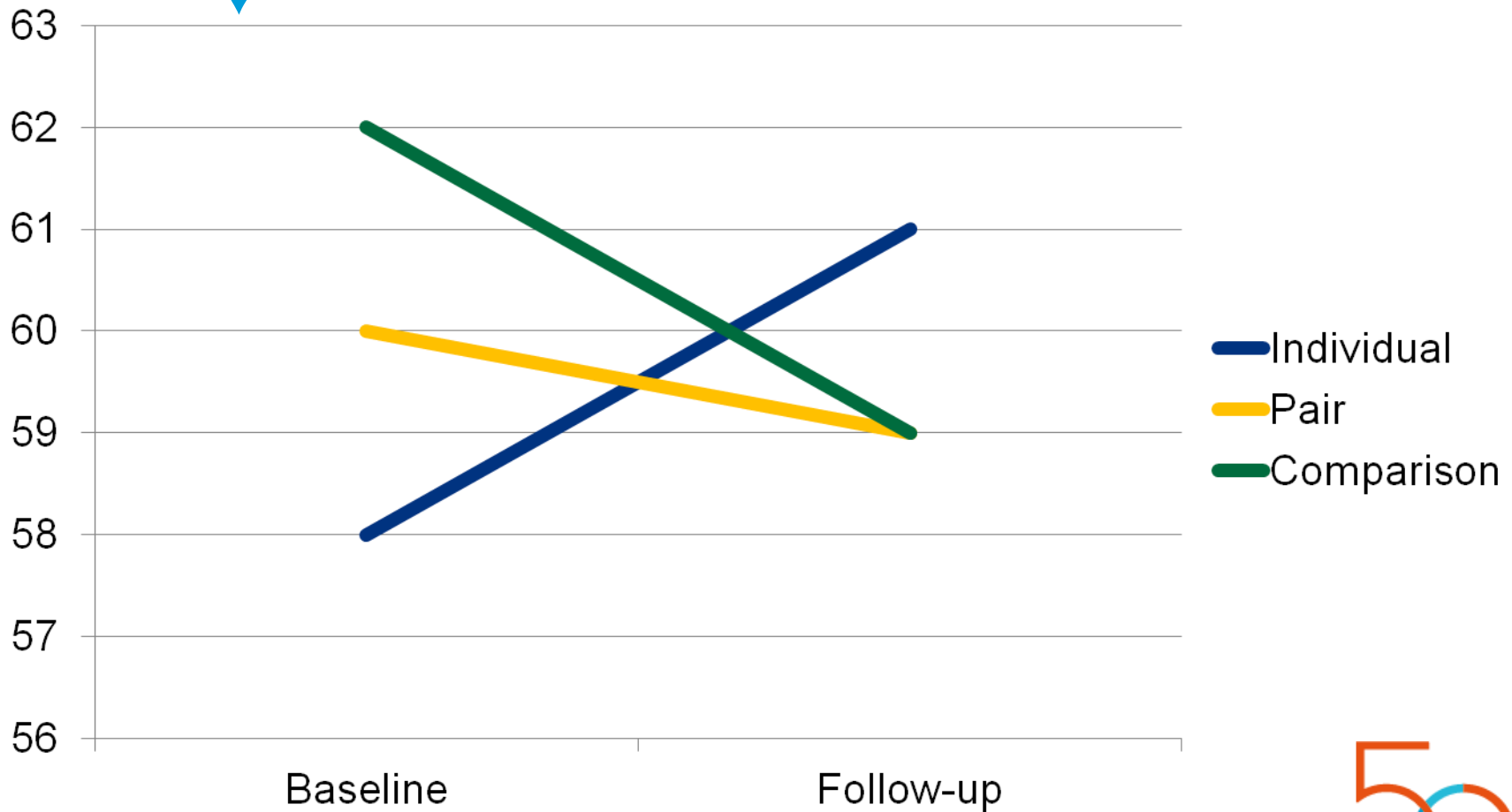
Ei ole määrgatavaid muutusi

Elukvaliteet: Sotsiaalsed suhted



Ei ole märgatavaid muutusi

Elukvaliteet: Keskkond



Võrdlusrühma keskmine tase on oluliselt vähenenud võrreldes hooldaja rühmaga ($p = 0,049$)

Mida koolitus/kursus andis?



Koolitusel/kursusel koos hooldatavaga

- Hooldatava osalemine eeldab omastehoidaja osalemist koolitusel/kursusel
- Hooldatava hooldus ja taastusvõimalus on omastehoidajale väga oluline

Hooldatava hooldus ja taastusravi koolituse ajal

- Kursusel toimub märgatav hooldatava aktiveerimine ja iseseisvumine
- Hooldatavad saavad sotsiaalselt suhelda samas olukorras olijatega
- Hooldatava hooldus

”Näiteks eile sai mees vanni ja sauna, kuna meil on selline liikumispuue, et harva saame sauna, nii ei ole minu abikaasa saanud terve aasta sauna. Mõelda vaid, milline nauding see oli! Ta oli muudkui visanud leili ja leili ja ei olnud sugugi üksi ega viimane seal saunas olnud!”

- Taastusravi programm
- Vastavalt kohandatud treeningruumid hooldatavatele

Omastehooldaja koolitus/ kursus kahekesi või üksinda

- Võimalus olla üksi
- Omastehooldaja koolitusvõimalus/puhkuse võimalus
 - Võimalus aeg maha võtta ja lihtsalt olla
 - Võimalus olla ka koos hooldatavaga

Abi omastehoolajale

- Puhkus
 - Uni, soovi korral oma tuba, paus argipäeva toimetustesse, oma aeg, valmis toit
- Oma elu juhtimine ja muu psühholoogiline tugi (samas olukorras olijad, spetsialistid)

”Ma ei sütti enam nii kergesti, olen suutnud olla suhteliselt rahulik.”

”Omavahelised vestlused andsid palju jõudu ja tuge.”

Abi omastehooldajale

- Sotsiaalsed suhted samas olukorras olijatega, kogemusrühmad
- Füüsilise tervise eest hoolitsemine

”Mul oli eriti hea individuaalne tund füsioterapeudiga, kes õpetas mulle häid harjutusi, ta tegi minust ka fotosid ja mul on nüüd need pildid koos juhendiga, et ma kodus oskan ise harjutusi edasi teha... See oli eriti hea.”

Abi omastehooldajale

- Teadmised ja oksused hooldatavaga suhtlemisel
”Kui lähen koolituselt koju, saan hooldatavast nüüd palju paremini aru. Olukord peale insulti/ ajutraumat ei ole väga kerge, visuaalselt puuet näha ei ole, ka mina pean uuesti kõike õppima, et ei vasta tema eest, vaid ootan, et tema vastab ise. Ja õpib ka kuidas saada uusi teadmisi.“
- Toitumisjuhendid
- Info sotsiaalteenuste ja nende korraldamise kohta
”Vajadus isikliku abistaja järele on rahuldatud!”
- Hooldatava uneprobleemide lahendamine

Abi omastehooldajale

- Hooldusega seotud nõuanded
- Abivahendid ja kodu kohandamine

”See oli hea abivahend, siin me nägime nende abivahendite esitlust ja oskasime hankida paar head vahendit ka koju.”
- Ergonoomilised võtted

”Ja siit ma sain füsioterapeudilt paar sellist võtet, mis on mind hooldustöös tõesti palju aidanud, mul endal on ka vasak pool vähe selline kehva, nii ma sain nõu, et mis kergendaks mu olukorda. Sellised väikesed nõksud, mis vahel tunduvad isegi naljakad, aga kui sa neid kasutad, siis saad alles aru, kui suur abi sellest on olnud!”

Koolituse juures hinnati positiivseks

- Praktilist juhendamist
- Kodukülastusi

”Kodukülastused (sotsiaaltöötaja külastus) ”avasiid” linna sotsiaalteenuste korraldajate „silmad“ tegelike teenusvajaduste osas.“
- Kirjalikke juhendeid
- Asutuse head atmosfääri

Kokkuvõte

- Paaride kursusel oli parem mõju kui üksinda kursusel – sest see vähendas otseselt omastehooldaja koormust
- Lühiajaline puhkus ei aita koormust vähendada pikemas perspektiivis
- Kursused/koolitused võiks olla kodukohale lähemal

Kasutatud allikad

- Balducci C, Mnich E, McKee KJ, ym. Negative Impact and Positive Value in Caregiving: Validation of the COPE Index in a Six-Country Sample of Carers. *Gerontologist* 2008; 48 (3): 276-286.
- Juntunen K, Salminen A. Omaishoitajan jaksamisen ja tuen tarpeen arviointi. COPE-indeksi suomalaisen sosiaali-ja terveydenhuollon käyttöön. 2011.
- Juntunen K, Salminen A. Mikä omaishoitajaa kuormittaa? Omaishoitajien jaksaminen ja tuen tarve COPE-indeksillä mitattuna. Julkaisussa: Tillman P; Kallioma-Puha L; Mikkola H; toim. Rakas mutta raskas työ. Kelan omaishoitohankkeen ensimmäisiä tuloksia. Helsinki: Kela 69, 2014: 69-79.
- Juntunen K, Era P, Salminen A. Kuntoutuskursseille osallistuneiden omaishoitajien elämänlaatu ja kokemukset omaishoidosta. *Gerontologia* 2013; 27 (1): 2-12.
- McKee KJ, Philp I, Lamura G, ym. The COPE index--a first stage assessment of negative impact, positive value and quality of support of caregiving in informal carers of older people. *Aging Ment Health* 2003; 7 (1): 39-52.

