



Mina, omastehooldaja?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Mina,
omastehooldaja?

Koostanud:

Tiina Tursman,
MTÜ Kuusalu Omastehooldus

Toimetanud:

Urve Tõnisson
Helina Alliksaar

Materjal on refereeritud Soome Omaste ja Lähedaste Liidu poolt koostatud ja 2009. a välja antud raamatust „Omainen hoitajana”.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2012. a.

Trükise väljaandmist toetas Euroopa Sotsiaalfondi poolt rahastatav programm „Töölesaamist toetavad hoolekandemeetmed 2010–2013” nr: 1.3.0320.10-0075

Sisukord

Mina, omastehooldaja	5
Omastehooldus elu osana	7
Omastehoolduse olemus	7
Kuidas aidata jaksata	8
Jõuvarude allikad	10
Kui hooldatava käitumine muutub	13
Käitumise muutumine häiritud käitumiseni	13
Igal käitumisel on põhjus – mida häiritud käitumise puhul teha?	17
Abivõimalused kodus	18
Teenused omastehoolduses	23
Hooldusteenus	23
Ööpäevaringne hooldusteenus	23
Päevane hooldusteenus	25
Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoid	27
Koduteenus	28
Kust leida infot	30



*Maailmas on vaid nelja sorti inimesi:
need, kes on olnud omastehooldajad;
need, kes on omastehooldajad;
need, kellest saavad omastehooldajad
ja need, kes vajavad omastehooldajaid.*

Rosalyn Carter

Mina, omastehooldaja

Omastehooldaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omastehooldus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid sageli on vajadus just ööpäevaringse järelevalve ja hoolduse järele. Hooldusvajadus võib välja kujuneda pikkamööda või olla tingitud ootamatust haigusest, õnnetusest või erilist hoolt vajava lapse sündimisest.

Omastehooldajad on puudega lapse vanemad, puude või raske haigusega inimese abikaasad, oma eakate vanemate eest hoolt kandvad tütreid ja pojad või teised lähisugulased. Tavapärane hoolitsus muutub hooldustööks, kui abivajadus on muutunud igapäevaseks, kui võetakse kasutusele kell ja kalender ning kui hooldaja hakkab tundma väsimust.

Omastehooldus pereelu osana võib puudutada paljusid erinevaid peresid, tulla ellu mistahes perioodil, muuta kogu elukorraldust ja puudutada kogu perekonda.





Omastehooldus elu osana

Omastehoolduse olemus

Kes on omastehooldaja? Eestis sellist mõistet seadustes veel ei kasutata.

Eestis on kasutusel mõiste omastehooldus – kodustes tingimustes eaka, puudega pereliikme või sugulase hooldamine ning põetamine. Sotsiaalhoolekande seadus käsitleb sõnapaari „hooldamine perekonnas” omastehooldusest erinevas tähenduses. Vastavalt sotsiaalhoolekande seadusele on perekonnas hooldamine isiku hooldamine sobivas perekonnas, kelle liikmete hulka ta ei kuulu. Hooldamine perekonnas toimub valla- või linnavalitsuse ja hooldamisele võtja vahel sõlmitud kirjaliku lepingu alusel¹.

Olgu seaduste järgi mõiste kirjeldus milline tahes, tegemist on siiski inimeste ja nende ette seatud raske ülesandega. Pereliikme hooldamise vajadus tekib tavaliselt äkki: haigestumise, trauma või puudega lapse sünni tagajärjel, või jõutakse sinna tasahilju, aastate jooksul, kui hoolitsemine muutub hooldamiseks. Eakal inimesel võib olla raskusi enese eest hoolitsemisega, samas kui tema füüsilised ja psüühilised erivajadused muutuvad aina suuremaks. Ka hooldajad vananevad koos omastega ning nende jõuvarud vähenevad vanusega.

Pikapeale tuleb endale tunnistada, et pereliikme hooldamiseks on vaja lisaks füüsilistele jõuvarudele ka teadmisi ja toetust. Hooldatava haiguse või puudega seotud infot tuleb juurde hankida, et aru saada sellest, miks haige pereliige on hakanud ebaharilikult käituma, ei söö enam toitu, mis on talle varem maitsenud jne. Lisaks kõigele vajab iga oma lähedast hooldav inimene informatsiooni erinevatest teenustest ja võimalustest nii haige kui ka enda elu lihtsamaks tegemiseks. Kõike ei suuda üksi teha ja ei ole vajagi!

Kuidas aru saada, millal algab omastehooldus ning millal on tegemist lihtsalt pereelu ja üksteise eest hoolitsemisega?

Hooldusega on tegemist juhul, kui:

- abivajadus on muutunud igapäevaseks;
- hooldustöös tulevad kasutusele kell ja kalender.

¹ Sotsiaalhoolekande seadus (RT I 08.02.1995)

Kuidas aidata jaksata

Jaksamine on omastehoolduse juures üks tähtsamaid ülesandeid. Omastehooldaja toetusviisid võib jagada kolmeks seoses probleemidega, mis tõusevad alati esile, kui hooldajate käest küsitakse, mida nad ootavad ja vajavad teistelt. Need kolm ootust on informatsioon ning teadmised, hingeline toetus ja konkreetne abi – toetus- ja puhkusevõimalused. Omastehoolduse tingimustes vajab hooldaja väga palju erinevaid teadmisi. Teadmised on seotud sellega, milline puue või haigus hooldataval on, mida tuleb sellest johtuvalt teha ja millist abi pakkuda, millised abivahendid on saadaval, millised abi võimalused on üldse olemas jne. Teadmised aitavad edasi jaksata! Vastuseid küsimustele annavad erinevad artiklid, raamatud, videod, kursused, seminarid, koolitused, omastehooldajate rühmad jne. Hooldajate meelest on hooldustöö juures kõige raskem pidev seotusetunne – tunne, et sa ei ole kunagi vaba.

Me ei suudaks oma lähedase hooldamisega toime tulla pelgalt kohusetundest, vaid siia juurde on vaja ka armastust, ühiseid mälestusi ja kogemusi. Armastusestki üksi ei piisa, vaid me vajame ka pause ja puhkust!

Omastehooldajatele vabade päevade andmise võimaluste loomine on suur väljakutse meie riigile ja kohalikele omavalitsustele. Kui igal töötajal on õigus puhkusele, siis ei ole ka omastehooldaja sugugi teistsugune inimene, temagi vajab puhkust ja vabu päevi, et taastuda ja edasi jaksata! Kuid seniks kasutame võimalusi, mis meil on.

Hooldatava hea enesetunne

Hooldatava hea tuju või naeratus aitab meil edasi jaksata. Kui meie pereliige ei suuda rääkida, siis saame tema tujust aru tema näoilmeist või liigutustest. See annab meile kinnitust selle kohta, et oleme teinud kõik õigesti. Kuigi see on üks hooldustöö kõige meeldivamaid tagasiside saamise võimalusi, ei saa me eneseohverdamisega ületada enda füüsilisi ja hingelisi jõuvarusid. Ainult teise inimese heaolu silmas pidades ei saa me enda elu elada.

Hooldatava eluolu parandamine

Omastehooldajatena usume, et hooldatava elu paraneb vaid meie hoolduse kaudu. Sest iga inimene tahab elada oma kodus võimalikult kaua ja vältida sattumist hooldusasutusse. Kuid kui hooldatava heaolu on võimalik saavutada vaid hooldaja eneseohverduse arvelt, ei ole selline hooldus kõige õigem.

Hooldatavale on võimalik taotleda taastus- või hooldusravi või rehabilitatsiooniteenust – see pakub ka hooldajale võimaluse puhata. Kui kohalikus omavalitsuses on olemas hooldekodu või eakate kodu, siis võime ka hooldekoduga saavutada kokkuleppe, et meie hooldatav võetakse lühiajaliselt hooldusasutusse. Kui aga omavalitsuses on teenused väga hästi arenenud ja pakutakse isegi hooldaja teenust, siis kindlasti tasuks proovida ka sellist võimalust. Isegi kui hooldatav ei ole kohe esimese hooldajaga rahul, ei tohiks kinni hoida mõttest, et „mind ei suuda asendada mitte keegi” – suudab küll, me oleme lihtsalt oma hooldatava veidi ära hellitanud ja uus inimene oma uute ja teistsuguste nõudmistega või tunduda hooldatava või meie jaoks veidi hirmutav. Me peaksime aru saama, et meie hool ja suhe hooldatavaga jäävad samasuguseks ka siis, kui meie pereliige on vahepeal hooldusasutuses. Omastehooldaja abi hooldusasutuse teenindavale personalile on asendamatu, kuigi hooldamise vastutus ja sisu muutub. Omastehooldaja kui asjatundja teadmised on hooldusmeeskonnale vajalikud. Meil ei osata seda veel kasutada igas asutuses, kuid ärgem heitkem seepärast meelt – oleme sellest nüüd teadlikud!

Ilma armastusega hooldatava vastu ei suuda keegi olla hooldajaks pikemat aega. Armastus on innustaja ja jõuvaru. Kuid peame meeles pidama, et ilma puhkusega ei jaksa me hooldada, isegi kui me väga sügavalt inimest armastame. Ka loobumine võib olla armastus!

Ühised röömud ja mälestused

Igas hooldussituatsioonis on meil omad mälestused ja meenutused, mida saame jagada vaid pereliikmetega. Õnnestumised, komistuskivid, üksteisemõistmine, omad naljad ja koos elatud elu – ühine abielu, selle head ja halvad päevad, ühine pereelu või kooskasvamine. Vanema ja lapse vaheline kiindumus, armastus, tänutunne ja ühine elukaar ongi kogu meie elu ja ka see annab jõudu.



Jõuvarude allikad

Mõne jaoks on omastehooldus eluülesanne ja teisele ülimalt tähtis elumõte, raskustest hoolimata. Peaksime hoolitsema selle eest, et hooldustöö ei muutuks meie ainsaks elumõtteks ja elu juhtivaks teguriks. Tähtis on leida ka muid mõtteid, väiksemaidki hetki päevas enese jaoks, ajada omi asju, tegeleda harrastustega, kohtuda oma sõpradega.

Omastehoolduse lõppedes on paljud hooldajad kogunud meeletut tühjust ja üksindust, millega tuleb üksi toime tulla ja see läbi elada, sest oma elule, mis siiani oli täidetud vaid hooldatavaga, tuleb nüüd leida sisu, tähendus ja uued kontaktid.

Usk ja maailmavaade

Mõnele hooldajale annavad usulised eluväärtused ja veendumused eluks jõudu. Kirikus või koguduses käimine ja palvetamine on paljudele inimestele väga tähtis ja see annab inimesele jõudu ning tuge. Vahel kardetakse, et usk ja maailmavaade ei meeldi teistele ja sellega seoses tuleb valida – kas on olulised hooldaja väärtushinnangud või hooldatava omad. Ka teist inimest hooldades tuleb enese uskumused hinge kosutuseks alles hoida. Ennast ei tohiks unustada ning hooldaja peaks säilitama oma sisemise tasakaalu ja heaolu.

Omastehooldajate tugirühmad

Viimase kahe-kolme aasta jooksul on Eestis laienenud omastehooldajate tugirühmade töö ja tegevus. Omastehooldajate tugirühmad on loodud omastehooldajate koondamiseks, neile informatsiooni, koolituste, toetuse ja abi pakkumiseks. Omastehooldajate rühmas saab hooldaja rääkida oma olukorrast ja kuulata, kuidas elavad ja mida mõtlevad teised hooldajad, saab abi sarnases olukorras olevate inimeste kogemustest. Omastehooldajate rühmad pakuvad võimalusi luua uusi sõprussuhteid nende asemele, mis on kaotatud. Suhteid tugivdab sama olukord ja teineteisemõistmine.

Sõbrad ja tuttavad

Seoses hooldusolukorda sattumisega kogevad omastehooldajad tihti, et sõbrad ja tuttavad kaovad või eemalduvad, kui peres keegi haigestub või invaliidistub. Inimesed kardavad uut olukorda sõbra/tuttava peres, lohutuse jaoks ei osata leida sõnu ja need tunduvad tühiste ja isegi mõttetutena. Aja möödudes enamus tuttavaid ja sõpru naaseb, kuna harjutakse antud olukorraga.

Sageli ei suuda omastehooldaja kriisi- ja hooldustöö alguses ise sõprussuhteid säilitada ja alal hoida, seepärast peaksid kõik inimesed omama teadmisi inimeste probleemidest kriisiperioodil, et aidata ka ilma erialaspetsialistideta oma lähedasi. Sõbrad ja tuttavad saavad kaasa aidata oma tavapäraste külastuste jätkamisega, sõbra ärakuulamisega ja oma abi pakkumisega.

Hooldajal on tähtis väärtustada iseennast ja julgeda taastada oma sõprussuhteid või sidemeid sugulastega, julgeda rääkida oma tunnetest ja probleemidest ning luua endale taas tugev lähisuhtevõrgustik.

Avaliku sektori toetus

Lisaks rahaliste toetuste eraldamisele kuuluvad kohaliku omavalitsuse ülesannete hulka:

- omastehooldajate juhendamine ja nõustamine;
- päevahoiu võimaldamine, kui omavalitsuses on olemas päevakeskused või eakatekodu ja selleks ka vastavad võimalused;
- koduõendusteenuse korraldamine;
- abivahendite tutvustamine omastehooldajatele ja abistamine nende muretsemisel;
- vajadusel kodu kohandamise korraldamine.

Siiani puudub paljudes omavalitsustes omastehooldajatele vabade päevade andmise võimalus (ehk nn intervallhoiu teenus) ning püsib probleem sobiva asendushooldaja leidmisega.

Harrastused, loodus ja mina ise

Meil kõigil on mõni tore harrastus või meelistegevus. Omastehooldus ei tohiks olla takistuseks lemmiktegevustega tegelemisel nagu kirjutamine, lugemine, maalimine, aiatööd. Väike paus oma igapäevastes askeldustes harrastustega tegelemiseks aitab meid jaksata ja viib mõtted omastehoolduse tegevustest kõrvale. Ka meie hooldatav unustab oma probleemid ja mured siis, kui ta saab tegeleda oma harrastusega. Kui inimene on liikumisvõimeline, peaks ta jätkama omi harrastusi juba seepärast, et kohata tuttavaid inimesi ja laiendada oma silmaringi. Hoolimata liikumistakistustest, näiteks ratastooli kasutamisest, pakub loodus igal aastaajal uut ja huvitavat. Viibimine looduses on iga inimese elu alus, kuigi kipume selle tihti unustama ja mõni inimene ei käigi päevade viisi õues. Sellist olukorda tuleks vältida ning kasutada sõprade või lähedaste abi, et hooldatav vähemalt kaks korda nädalas toast õue saaks.

Keha ja vaimu taastamine

Puuetega inimeste liidud ja haigustepõhised ühingud pakuvad erialaseid täienduskursusi nii puuetega inimestele kui nende pereliikmetele. Mõnedes kohalikes omavalitsustes tegutsevad juba ka omastehooldajate liidud või seltsid, kes pakuvad huvitavaid ja arendavaid kursusi. Lisaks teadmistele ja uuele infole saavad inimesed alati ka meeldivat huvitegevust ja lihtsalt toredaid koosolemise hetki, mis on kõige paremaks taastuse ja värskenduse võimaluseks.

Töötav omastehooldaja

Mõned omastehooldajad käivad lisaks omastehoolduse tööle veel ka põhitööl. Tihti ei ole perel muud võimalustki majanduslikult toime tulla. Parim variant on see, kui omastehooldus ei takista tööl käimist, kuid alati ei ole need kaks ühildatavad. Tööle saab omastehooldaja minna ikkagi alles siis, kui hooldatava seisund on sedavõrd paranenud, et ta on võimeline hooldaja äraoleku ajal ise toime tulema, või hooldab teda sel ajal keegi teine. Tihti aitab isegi osaaajaga tööl käimine unustada kasvõi mõneks tunniks kodused mured ja minna täiesti uude olukorda – töökaaslase rolli oma töökohal. Kui inimene tuleb toime hooldustööga ja saab end rakendada valitud erialal kasvõi vähesel määral, siis annab see talle tugeva laengu – mina tulen toime, olen oluline ja olen oma erialal pädev. Kellel ei ole võimalik enam tööl käia, see saab end oma hooldustegevuse kaudu teostada ja uhke olla selle üle, et on suutnud nii kaua ise toime tulla ja on omandatud hooldustöö käigus väärtuslikke teadmisi ja oskusi.

Kui hooldatava käitumine muutub

Käitumise muutumine häiritud käitumiseni

Häired käitumises on segavad muutused inimese tavapärasel käitumises ja meeleolul, mis hakkavad mõjutama nii sotsiaalseid kui ka igapäevaseid suhteid ja tegevust.

Häiritud käitumisest on räägitud ka kui probleemsest ja väljakutsuvast käitumisest. Tegemist on käitumisega, mis ületab tavapärase käitumise hea tava ja mida ümbritsev keskkond tajub probleemse ja erinevana.

Käitumishäiretest on raske kõnelda lähedase inimese puhul, sest see äratav alati väga tugevaid tundeid nagu kaastunne, ebausku, hirmu ja lootusetust, ja samas kulutab inimeste jõuvarusid. Probleemist rääkimine aitab siiski leida uusi viise toime tulla ning loob tunde, et pere ei ole ükski jäetud. Häiritud käitumise mõiste ütleb, et häiriv muutus inimese käitumises on tundemärk millestki, millel on oma kindel põhjus. Selle peatüki eesmärk on aidata mõista häiritud käitumise põhjuseid ja tutvustada viise, mille abil võib vältida raskeid olukordi või neid ennetada.

Käitumise muutumine (käitumishäire puhul)

Inimese käitumine ei ole alati püsivalt ühesugune, vaid käitumine vaheldub päeva, kuu, aasta ja aastaaja piires. See vaheldumine sõltub meeleolust, vajadustest ja eluviisidest.

Haigus ja haigestumine mõjutavad inimese meeleolu ja käitumist. Täiesti normaalne on, kui haigestudes tuntakse ahvistust või kurbust. Hooldatav võib muutuda apaatseks, ärritunuks, kiuslikuks, ta võib nutta või olla väga tujukas. Ka frustratsioon sellest, et inimene ei tule enam toime asjadega nii nagu varem, põhjustab arusaadavalt muutusi meeleolul ja käitumises. Kes ei muutuks pahuraks, kui elu tundub olevat kaotanud igasuguse mõtte ja meeldivuse? Abituse tunnet on paljudel raske taluda. Abi vastuvõtmine ja lähedaste uus roll aitajana võib tunduda hooldatavale raskena. Erinevad tundepeetused on siinjuures täiesti normaalne reaktsioon, kuigi võivad hooldajale tunduda raskesti talutatavana.

Millega on häiritud käitumine seotud? See võib olla seotud neuroloogiliste haigustega, vaimse tervise häiretega, õnnetusjuhtumitega, erinevate puuetega. Häirete ilmnemine sõltub ka haigusest, haiguse faasist või vigastuse (puude) liigist.

Häiritud käitumine võib olla seotud ka olukorraga, kus põhihaigus süveneb või kui hooldatava tervis nõrgeneb näiteks põletike (nagu kuseteedepõletike) korral. Äkiline haigestumine võib eriti vanemate inimeste puhul tekitada segadust. Segaduses oleku taustal võib ilmneda ka haigusatakk nagu näiteks südame- või ajuinfarkt. Ka neeru-, maksahäirete või suhkruhaiguse korral võib elukorralduse häirumine tekitada segadust.

Häiritud käitumine võib alata kiiresti ning sel puhul on omased tajuhäired (aja- ja kohataju) ning mälu-tegevuse nõrgenemine ja aeglustumine. Segaduses olek võib ilmneda ka apaatsuse ja eemaletõmbumisena. Segaduses olevat inimest tuleb jälgida ja ta vajab erihooldust. Kiiresti tekkinud segadusseisundiga inimene tuleb viia haiglasse. Käitumishäirete taustal on inimesel vähenenud võime end teistele arusaadavaks teha ja mõista teisi inimesi, valitseda end ja aru saada oma tunnetest ning võrrelda tõelisust ja juhtunud asju omavahel. Häiritud käitumine võib olla mööduv või kesta aastaid.

Käitumises võib esineda:

- vaenulikkus või trotslikkus enese või teiste vastu;
- ägedus ja impulsiivsus, meeleolu vahelduvus;
- asjade kogumine ja peitmine, rahutus ja uitamine, isegi põgenemine;
- karjumine ja katsumine;
- muutused seksuaalses käitumises, armukadedus;
- obsessiivsed häired, mille taustal on tihti ahistavad ja korduvad sundmõtted;
- ebafunktsionaalsed käitumismustrid;
- katastroofielamused, kus olukorda nähakse ülivõimendununa.

Igal käitumisel on põhjus

Häiritud käitumisega kokku puutudes on oluline meeles pidada, et igal käitumisel on alati põhjus, isegi kui seda on raske leida. Häiritud käitumise põhjus võib olla erinevate aistingute nõrgenemine või liigne erksus.

Nägemismeele häire võib tekitada hirmu, keskendumisraskusi ja rahutust. Kuulmislangus mõjutab juhiste mõistmist, tekitab umbusku, kahtlusi ja viib valede tõlgendusteni erinevates olukordades. Nägemis- ja kuulmismeele liigne erksus tekitavad ebameeldivaid aistinguid ja hirmu, näiteks inimest hakkavad

häirima tugev valgustus ruumis, müra/lärm või tugevad helid, mis võib viia olukordade vältimiseni. Nägemis- ja kuulmismeele häiretega võib olla seotud ka suutmatust eristada olulist ebaolulisest.

Puuetundlikkuse häire võib samuti mõjutada käitumist. Riided kõditavad või hõõruvad, teiste inimeste puudutus võib tunduda ebameeldivana. Aistinguhäired võivad tekitada tugevate ärritajate ja kogemuste otsimise vajadust, näiteks kõrge valuläve korral võib inimene ise endale vigastusi tekitada. Häiritud käitumine võib ilmneda ka oskamatuses iseend ja oma tundeid väljendada ning võimetuses teistest aru saada. Kui hooldatav ei suuda rääkida või kehakeele abil end teistele mõistetavaks teha, võib suutmatust suhelda tekitada häireid käitumises. Sama ahistavalt mõjub olukord, kui ei saada teiste inimese kõnest aru või ei suudeta aru saada, mis järgmisena toimuma hakkab. Olukorra paremaks mõistmiseks võiksime endale ette kujutada situatsiooni, kus teised inimesed ei saa meist aru ja kogu maailm tundub ebatõeline ja segadusse ajav.

Ei ole raske kujutleda, et sellises maailmas elamine võib viia vastakate tunneteni, mida inimene väljendab vihapursete, agressiivsuse või enesesetõmbumisega. Väliselt arusaamatu käitumise taga võib peituda vajadus rahuldada mõni isiklik tarve, soov või lootus. Inimesel endal on aga selge arusaam asjast, ümbritsevad ainult ei mõista teda. Kui hooldataval on haigusest või puudest tingitud raskused suulisel väljendamisel, võivad tekkida olukorrad, kus kaupluses kassasabas seisest hakkab inimene end lahti riietuma jne. Häiritud käitumisega inimene püüab oma võimaluste ja vahenditega end selgeks teha ehk „rääkida“ oma probleemist. Hooldatava käitumist ja käitumishäireid ongi vaja vaadelda hooldatava enda seisukohast, ehk mida hooldatav tahab meile oma käitumisega öelda.

Põhjuseks võib olla mõni alljärgnevast:

- ebamugav või halb enesetunne, mis võib tekkida väsimusest, külmast, palavusest, näljast, janust, WC vajadusest vms;
- frustratsioon, mis võib tekkida selle tagajärjel, et inimene ei näe, ei kuule või ei suuda end väljendada nii, nagu ta soovib. Frustratsioon võib tekkida ka meeldivate tegevuste puudumisest;
- seksuaalse rahuldamatuse pinged. Huvi seksi vastu võib kaduda üldse või tekkida aastate järel väga tugevalt. Muutused hooldatava käitumises võivad hämmastada lähedasi ja neid on raske heaks kiita. Seksuaalsus kuulub siiski inimese põhivajaduste juurde ja sellega tuleb arvestada;

- tervise halvenemine – põhjuseks võib olla kas äkiline põletik, madal vererõhk, peavalu või vale ravi;
- ebaväärikas kohtlemine – näiteks kui kõnelda ratastoolis oleva inimesega nagu kurdiga või rääkida voodihaigega pudikeeles nagu imikuga;
- hirm – hirmu võib tekitada näiteks mure hoolitsuse pärast, või ei saa inimene enam aru, mis tema ümber toimub.



Igal käitumisel on põhjus – mida häiritud käitumise puhul teha?

Häiritud ja probleemse käitumise puhul tuleb kutsuda abi juhul, kui see käitumine kurnab hooldatavat, vähendab toimetulekut, mõjutab sotsiaalseid suhteid või kujutab hooldatavale endale või hooldajale ohtu. Igasuguse häiritud käitumise puhul võiks mõelda abi otsimisele, kui hooldatava meeleolus või käitumises on muutusi, mis hirmutavad või panevad muretsema. Häiritud käitumise põhjuste varane avastamine teeb võimalikuks tuleviku parema planeerimise – kas jätkata hooldust kodus, eri- või üldhoolekandeesutuses. See on vajalik, et omastehooldaja või lähedased oskaksid toime tulla ees ootavate muutustega. Perel on õigus saada nõuandeid ja juhiseid perearstilt, koduõelt või omastehoolduse eest vastutavalt isikult kohalikus omavalitsuses.

Arsti vastuvõtul üritatakse kaardistada kogu olukord ja selgitada välja, kas inimese häiriv käitumine kuulub füüsilise haiguse või puude juurde või on põhjustatud pigem psüühilistest teguritest või vastastikustest inimsuhetest. Häiriva käitumise **alguse, kestvuse, raskusastme, vahelduvuse, aja ning häiret raskendavad ja kergendavad tegurid** selgitatakse välja hooldajat ja hooldatavat küsitledes. Arstliku läbivaatuse, erinevate analüüside ja uuringute teel püütakse leida häiriva käitumise sümptomaatika taha peituvad haigused. Selline olukorra täielik kaardistamine aitab valida õiged hooldus-, rehabilitatsiooni- ja abistavad teenused, hinnata hooldaja enese toimetuleku võimalusi ning vajamineva töö mahtu. Olukorda saab kergendada ka erinevate **kode teenuste** või meditsiinilise **hooldusega**, rehabilitatsiooniteenuste, erinevate teraapiate ja õige medikamentoosse raviga. Järgmises peatükis käsitletakse häiriva käitumisega toimetuleku koduseid võimalusi, mille järel arutletakse selle üle, mida teha, kui koduhooldusest ei piisa.

Abivõimalused kodus

Häiritud käitumine puudutab kogu peret ja ka lähituttavaid. Hooldatava käitumises toimunud muutused ei ole alati kerged ja neist rääkimine on väga raske või seda häbenetakse. On siiski vaja, et me räägiks oma hooldatava häirivast käitumisest, sest vaid **rääkides** asjast tekib ühistunne ja koos on võimalik ka leida abi antud olukorras toime tulemiseks.

Häirivat käitumist ei saa alati vältida. Selleks saab **valmis olla**, seda saab **ennetada** ja seda saab **mõjutada**. Kui olukorras valmis olla, võivad mõned ebameelivad asjad tunduda vähem ebameeldivatena ning lähedaste toetus ja mõistev suhtumine lisab jõudu ja elutahet. **Tegutsemine ja osalemine** vähendavad häirivat käitumist. Päevane liikumine, lühiajaline päevahoid koos koduväliste harrastustega hoiavad hooldatava meeleeolu üleval ja aitavad tal ka õhtul rahulikumana püsida. Meeldivate ning võimetele vastavate tegevuste käigus taasavastab inimene tegevused, mis on talle varem meeldinud, ning need aitavad viia tema mõtteid mujale.

Hea tulemuse annab ka vastutamine mingi kindla töö või tööloigu eest nagu näiteks puhaste linade sorteerimine, kartulite koorimine, tolmu pühkimine või meeste puhul autopesu. Kõik see toob argipäeva uue tähenduse ja sisu. Iga tegevuse jaoks tuleb anda ainult piisavalt aega. **Abi ja juhendamist** tuleb hooldatavale pakkuda vaid vajadusel ja taktitundega. Hooldatav võib tunda ebakindlust või hirmu, kui ta ei saa aru, mida nüüd hakatakse tegema, näiteks pesemise ajal. Hooldaja peab hooldatavat aidates väga rahulikult rääkima, mida ta järgmiseks teeb, mida hooldatav ise saab teha ja mida temalt oodatakse. Nii teab hooldatav, mida temaga tegema hakatakse ja mida temalt oodatakse. Hooldatavat tuleb püüda võimalikult kaua hoida ise endaga toime tulevana. **Rahulik, sõbralik ja innustav õhkkond** leevendab häirivat käitumist. Hooldatav, kellel esineb sageli häiriv käitumine, on tavaliselt keeldudest ja etteheidetest ülekoormatud. Inimest tunnustavad ja julgustavad sõnad loovad meeldiva ja turvalise õhkkonna. Meile kõigile meeldib kuulda sõnu „Aitäh!” ja „Palun!”. Ebaviisakas kõne aga solvab ja lisab vaid soovimatut käitumist, noomiv ja eitavas vormis kõne üldiselt ahistab ja frustrerib. Hooldatava ebaõnnestumisi tuleks panna tähele ja samas tunnustavalt ära märkida **õnnestumised**.

Hea on kasutada **jaatavat kõneviisi**. Positiivsed ja küsivas vormis sõnastatud laused, nagu: „Kas sa tuleksid?” või „Kas me läheme?” annavad hooldatavale võimaluse väljendada oma arvamust, kuigi vahel tundub kergem öelda: „Läheme! Paneme riidesse! Tule!” jne. Samuti on hea anda hooldatavale jõudu ja lootust sellise lihtsa lausega, nagu: „Küll kõik saab korda!”, „Küll kõik läheb mööda!”.

Hääletoon võiks olla sõbralik, kinnitav ja rahulik. Kui hooldatav on kõigist meie pingutustest hoolimata ikka rahutu ja hirmunud, tuleks hetkeks lõpetada rääkimine, tegeleda muude asjadega või juhtida hooldatava tähelepanu mujale ja üritada hiljem uuesti. Jälgides hooldatava käitumist erinevates olukordades saab õppida nägema tegureid, mis põhjustavad häiriva käitumise.

Hooldatava jõuvarude ja võimete/oskuste tugevdamisega saab häirivat käitumist kergendada ja vähendada. Hea meeleolu ja eluisu säilitamine pikendavad märgatavalt hooldatava eluiga. Lähedaste toetus ja mõistev suhtumine lisavad elutahet ja jõudu. Hooldaja **rahulik olemus ja kindel käitumine** aitavad ka hooldataval oma käitumist ohjata. Eriti siis, kui hooldatava käitumine on närviline, peab hooldaja üritama ennast väga vaos hoida, kuigi olukord on tavaliselt isegi solvav ja vaevaline kannatada. Omastehooldaja enda ebakindel käitumine ja hirm muudavad hooldatava veel hädisemaks. Rahulik kohalolek ja tasane vestlusele suunamine võib aidata hooldataval end avada ja rääkida, milles on küsimus, mis on tema arvates halvasti. Vaenulikult käituvat inimest ei tohi puudutada, kuna tema võib puudutust tajuda ohuna. Olukorra rahunedes suuna tähelepanu eemale asjast, mis tekitas vaenuliku käitumise.

Huumor vähendab häiriva käitumise korral tekkivat stressi. Hea huumor on südamlilik ja see sisaldab heatahtlikku suhtumist koomilistesse olukordadesse. Perel on tavaliselt aja jooksul välja kujunenud omad naljad, millest kõik saavad aru ja mida on hea kasutada. Hea, soe huumor sisaldab teise inimese austust ja loob mõnusa ja rõõmsa õhkkonna.

Vestlus hooldatavaga sujub paremini, kui oleme temaga samal tasandil (näo kõrgus) ja pilkkontaktis. See aitab hooldataval mõista paremini, et just temaga räägitakse ja ka tema saab paremini jälgida vestluskaaslase näoilmet ja suu liikumist. Lihtsad ja lühikesed laused on paremini mõistetavad, samuti tavaeluga seotud probleemid. Esitades suletud küsimusi, mille vastuseks on jah või ei, saame kontrollida, kas hooldatav sai meie jutust õigesti aru. Aga võib ka kasutada peegeldamist, kasutades hooldatava enda sõnu ja väljendeid.

Hooldataval peab olema piisavalt aega enese väljendamiseks. Tema juttu ei tohiks katkestada ega parandada. On hea vältida olukordi, kus hooldatavale esitatakse liiga suured nõudmised. Kuulates hooldatava juttu võiks isegi rahulikult maha istuda ja sellega me juba näitame, et meil on aega ja tahtmist tegeleda vaid temaga. Ise loovalt käitudes ja kasutades erinevaid vahendeid saame tekitada hooldatavas tunde, et teda alati kuulatakse ja hinnatakse. Joonistamine, žestid ja näoilmed on vahendid, millega end selgeks teha ka siis, kui jutt ei suju. Me kõneleme ka kehakeelega.

Kehakeelt võib ja peaks õppima mõistma. Paljudel hooldatavatel on oskus lugeda teiste inimeste ilmeid, žeste ja liigutusi. Olukorras, kus sõnad ja kehakeel tunduvad vastuolulised, on kehakeel tugevam ja paremini mõistetavam. Puudutus edastab hoolimise tunnet. Inimesel arenevad aistingud esimesena. Heaolutunne tekib keha ja meeleliste aistingute põhjal. Kui sõnaline suhe hooldatavaga ei toimi, siis õnnestub see alati teiste tundeastingute kaasamisel. Puudutus rahustab, loob turvalise ja meeldiva tunde. Pea silitamine, õlgade masseerimine, selja silitamine või käest kinni hoidmine annab märku hoolimisest, õrnusest ja hoolitsemisest, lohutab ja leevendab valuaistinguid.

Abivahenditega saab parandada ja kergendada hooldatava kommunikatsioonivõimalusi. **Kuulmisaparaat** ei paranda kuulmist, vaid aitab ära kasutada olemasolevat kuulmist. Tavalise kuulmisaparaadi kasutamine nt televiisori vaatamisel aitab vaegkuuljat. **Kõnet toetavad** ja parandavad kommunikatsiooniviisid on mitmesugused: väljendust kergendavad kommunikatsiooni pildid või tahvlid, millel on kujutatud esemed, pildid (piktogramm), märgid, tähed, sõnad või koodid. Hääletugevdajad tugevdavad häält ja sobivad patsientidele, kelle hääle moodustamine on raske. Kõne kergendamiseks on olemas erinevaid kõneaparaate, näiteks arvuti kasutamine kirjutatud teksti muutmisel hääleks. Häiriva käitumise esinemist mõjutab ka **ümbrus**. Kodu on tuttav ja turvaline koht, kus tuttavad esemed, mööbel ja lõhnad loovad mõnusa turvalise olukorra. Otstarbekohane ümbrus, kus asjad on omal tutaval kohal, toetab toimetulekut ja olukordade ohjamist ning vähendab pingeid ja ahvistustunnet, mis omakorda vähendavad häiriva käitumise teket.

Kodus oleks hea **vältida** tugevat **müra**, kuna ootamatud tugevad helid võivad tekitada nii ahvistustunnet kui rahutust. Müratakistuseks võib seinale riputada või põrandale asetada paksud vaibad. Teleri, raadio ja telefoni heli tuleks reguleerida võimalikult vaikseks. Vaikne taustamuusika raadiost võib samas olla rahustav. Peeglitest vastu vaatavad pildid võivad tunduda hirmutavatena, seepärast oleks mõttekas hooldatava rahustamiseks vähendada peeglite hulka toas. Peeglite ja ka uste katmine päevaseks ajaks kardinatega on hea võimalus vaigistamiseks närvilisust ja takistab ka kodust lahkumist. Teleri pidev taustaks mängimine võib mõjuda hirmutavalt, seepärast tuleks teler tehasesse lülitada vaid siis, kui seda ka vaadatakse. Häiritud käitumisega inimene on stressis, seetõttu tuleks püüda aidata tal **lõõgastuda**. Igal inimesel on oma viis lõdvestumiseks. Lõdvestumist saab õpetada ja õppida. Ühtedel on selleks muusika kuulamine, teisel massaaž, soe vann, võimlemine jne. Päevased korrapärased lõõgastumise hetked ennetavad häiriva käitumise teket. Rahuliku õhtuse olemise võib saavutada päevaund vähendades ja ka õhtust vedeliku tarbimist vähendades, et ei oleks vaja öösel WC-s käia.

Kui kodustest oskustest jääb väheks

Koduste hooldusviiside kõrval vajatakse tihti ka ravi ja taastumisvõimalust, et häiriv käitumine püsiks kontrolli all. Erinevad teraapiad mõjutavad käitumist positiivselt. Psühhoteraapiale lisaks aitavad häirivat käitumist ohjata muusika-, kunsti-, loov-, tegevus- ja füsioteraapia. Erinevate teraapiate eesmärk on inimest häirivate tegurite vähendamine ja tema enesetunde parandamine. Kunsti-, tantsu-, reaalsusele orienteeritud teraapia ja mälu-teraapia tugevdavad samuti hooldatava iseseisvust. Kui ravimiteta hooldusest ei piisa, võib abi saada ravimitest. Ravimite valikut mõjutavad hooldatava üldseisund, näiteks võimalikud kaasuvad haigused ja nende raviks mõeldud medikamendid. Häiriva käitumise vähendamiseks kasutatakse depressiooni- ja psühhoosivastaseid ravimeid. Ravi on episoodiline ja näidustatud ainult raskemate häirete korral. Ravi õnnestumiseks on vaja, et keegi teine hoolitseks selle eest, et hooldatav võtaks ravimeid regulaarselt. Ahistustunde raviks määratud rohtusid tuleb kasutada vaid ahistustunde raviks, mitte muude sümptomite puhul. Ravimite mõju hakkab ilmnema alles nädalate möödumisel. Sellega tuleks arvestada ning ravimeid edasi võtta, isegi kui olukord ei näi kohe paranevat. Häiritud käitumisega patsiendid on sageli tundlikud ravimite kõrvalmõjude suhtes, seepärast on eriti tähtis, et ravimeid kasutatakse läbimõeldult ja manustamist alustatakse veidi väikesematest kogustest ja ravimi annust suurendatakse tasapisi kuni vastava koguse saavutamiseni. Häiriva käitumise ravi peab toimuma eriarsti kontrolli all.





Teenused omastehoolduses²

Hooldusteenus

Kellel on õigus hooldusteenusele

Hooldusteenus on mõeldud isikule, kellel on terviseseisundist, tegevusvõimest või elukeskkonnast tulenevalt hooldusvajadus igapäevaeluks vajalike tegevuste elluviimisel või kelle iseseisev toimetulek igapäevastes kodustes tingimustes ei ole enam võimalik. Olenevalt vajaduste ja tegevusvõime hindamistulemustest võib teenust osutada kas lühiajaliselt või pikaajaliselt nii isiku kodus kui teenust pakkuvas asutuses.

Ööpäevaringne hooldusteenus

Ööpäevaringne hooldusteenus on inimese ööpäevaringne hooldamine koos majutuse ja toitlustamisega eesmärgiga abistada inimest eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; igapäevaelu toimingutes; liikumisel, aja planeerimisel ja vaba aja sisustamisel; tagada teenusel viibiva inimese turvaline elukeskkond teenuse osutaja territooriumil. Ööpäevaringset hooldusteenust osutatakse ka intervallteenusena.

Kellel on õigus ööpäevaringsele hooldusteenusele

Kohalik omavalitsus peab tagama ööpäevaringse hooldusteenuse kättesaadavuse inimestele, kellel on terviseseisundist, sooritusvõimest ja elukeskkonnast tingitud pidev ööpäevaringne järelevalve, juhendamise ja kõrvalabi vajadus eneseteeninduses, hügieenitoimingutes, ümbritsevas keskkonnas orienteerumisel ja igapäevaelu toimingutes ning kes ei ole suutelised toime tulema iseseisvalt või muude sotsiaalteenuste toel oma kodus keskkonnas.

Kuhu pöörduda

Ööpäevaringse hooldusteenuse saamiseks peab inimene pöörduma kohaliku omavalitsuse poole.

Sotsiaalala töötaja hindab inimese hooldusvajadust ning selle tulemusena pakub välja sobivaima lahenduse.

² Kohalike omavalitsuste sotsiaalteenuste soovituslikud juhised (<http://www.sm.ee/tegevus/sotsiaalhoolekanne/kohalike-omavalitsuste-sotsiaalteenuste-soovituslikud-juhised.html>)

Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud

Kui eakas inimene, tema pereliige, ülalpidamiskohuslane või hooldaja soovib taotleda ööpäevaringset hooldusteenust, tuleb tal pöörduda kas otse ööpäevaringset hooldusteenust pakkuva asutuse või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole, kes selgitab taotlejale koha saamise asjaolusid, tingimusi ning korda. Kui soovitakse taotleda kohaliku omavalitsuse poolset toetust, tuleb taotlejal või tema esindajal esitada soovikohane kirjalik avaldus kohalikule omavalitsusele.

Kui sobiv ööpäevaringne hooldusteenust pakkuv asutus on leitud, sõlmib hoolealune (või tema seaduslik esindaja) asutuse juhiga lepingu, mis sätestab ööpäevaringset hooldusteenust pakkuvas asutuses elamise tingimused ja teenuste eest tasumise korra.

Juhul, kui inimese teenuste eest tasumisel osaleb ka inimese elukohajärgne kohalik omavalitsus, sõlmitakse kolmepoolne finantseerimiskokkulepe.

Hoolealuse siirdumisel ööpäevaringsele hooldusteenusele on nõutav pere- või eriarsti saatekiri ja muud inimese tervislikku seisundit kajastavad materjalid.

Lisateabe saamiseks ööpäevaringsele hooldusteenusele pääsemise, seal pakutavate teenuste ning nende eest tasumise kohta võib pöörduda kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja või ööpäevaringset hooldusteenust osutava asutuse poole.

Teenusele suunamine

Kui inimene taotleb ööpäevaringsele hooldusteenusele suunamist kohaliku omavalitsuse poolt või teenuse rahastamist, siis:

- kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja teeb pärast dokumentide laekumist kodukülastuse, mille käigus hindab hooldusvajaduse hindamisinstrumendiga teenuse taotleja toimetulekuvõimet ja hooldusteenuse vajadust;
- kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakond teeb otsuse teatavaks teenuse osutajale ja taotluse esitajale või tema seaduslikule esindajale inimese vanust ja arengutaset arvestaval ning talle arusaadaval viisil viie tööpäeva jooksul arvates otsuse tegemise päevast.

Kes pakuvad ööpäevaringset hooldusteenust

Ööpäevaringset hooldusteenust osutatakse asutuse pinnal. Ööpäevaringse hooldusteenuse puhul elab inimene asutuses ööpäevaringselt. Ööpäevaringset hooldusteenust võib osutada inimesele ka lühiajaliselt n-ö intervallhooldusena

või pikaajaliselt, kus inimene elab pikema aja jooksul asutuses, võimalik, et elu lõpuni.

Teenuse eest tasumine

Täiskasvanute ööpäevaringse hooldusteenuse finantseerimine ööpäevaringset hooldusteenust pakutavas asutuses toimub põhiliselt inimeste endi ja/või nende pereliikmete või ülalpidamiskohuslaste ning kohaliku omavalitsuse poolt. Riigieelarvest kaetakse vaid enne 01.01.1993 üldhooldekodusse elama asunud inimeste hoolekandekulud.

Teenuse lõppemine

Ööpäevaringse hooldusteenuse lõppemine võib toimuda kahel juhul: kui inimesel puudub edaspidine vajadus teenuse järele või kui inimene ise soovib teenusest loobuda. Kui inimene ei soovi enam ööpäevaringset hooldusteenust saada, peab ta sellest teenuse osutajat teavitama.

Päevane hooldusteenus

Päevane hooldusteenus on inimese päevane hooldamine eesmärgiga abistada hooldust vajavaid inimesi eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; liikumisel; aja planeerimisel; vaba aja sisustamisel ja igapäevaelu toimingutes.

Kellel on õigus päevasele hooldusteenusele

Kohalik omavalitsus peab tagama päevase hooldusteenuse kättesaadavuse inimestele, kellel on tulenevalt terviseseisundist, sooritusvõimest ja elukeskkonnast tingitud päevane järelevalve, juhendamise ja kõrvalabi- või hooldusvajadus eneseteeninduses, hügieenitoimingutes; liikumisel, orienteerumisel ja igapäevaelu toimingutes.

Kuhu pöörduda

Päevase hooldusteenuse saamiseks tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole. Kahjuks paljud omavalitsused veel päevast hooldusteenust täies ulatuses ei paku või ei hüvita, kuid küsida võib sellegipoolest. Kui inimesed avaldavad soovi teenuse saamiseks, siis aitab see kaasa teenuse arenemisele.

Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud

Kui inimene soovib taotleda päevast hooldusteenust, peab ta esitama kohaliku omavalitsuse sotsiaallosakonda taotluse. Sotsiaalala töötaja hindab inimese hooldus- ja teenusevajadust ning sellest johtuvalt pakub välja parima võimaliku lahenduse.

Teenusele suunamine

Kohalik omavalitsus annab hooldusteenuse taotluse kohta vastuse. Kui vastus on eitav, võib taotleja vastusega mittenõustumisel esitada sotsiaalhoolekande seaduse § 33 lõige 3³ alusel vaide.

Kes päevast hooldusteenust pakuvad

Päevast hooldusteenust võib osutada füüsilisest isikust ettevõtja, juriidiline isik, kohalik omavalitsus, valitsusasutus või valitsusasutuse hallatav asutus.

Päevast hooldusteenust osutatakse isiku kodus või asutuses.

Päevase hooldusteenuse puhul asutuses tuuakse isik hommikul asutusse (nt päevakeskus) ning viiakse õhtul koju tagasi.

Teenuse eest tasumine

Päevase hooldusteenuse eest maksab inimene ise ja tema lähedased. Kui aga nende rahalised vahendid pole piisavad, võib taotleda abi kohalikul omavalitsuselt.

Teenuse lõppemine

Päevast hooldusteenust osutatakse seni, kuni see on vajalik inimese toimetulekuks. Kui inimene ei soovi enam päevast hooldusteenust saada, peab ta sellest teenuse osutajat teavitama.

³ Sotsiaalhoolekande seadus (RT I 08.02.1995)

Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoid

Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoid on mõeldud eakatele inimestele eesmärgiga abistada hooldust vajavaid inimesi eneseteeninduses, hügieenitoimingutes, liikumisel, aja planeerimisel, vaba aja sisustamisel ja igapäevaelu toimingutes. Ühtlasi aitab päevahoid vähendada omastehooldajate koormust ja anda pereliikmetele võimaluse käia tööl. Päevahoiu teenus on võimalus ennetada eakate sattumist hooldekodusse ning loob head eeldused omaste ja lähedaste toetuseks ja nõustamiseks.

Milliseid võimalusi päevahoid pakub

Päevahoid on heaks võimaluseks eaka hooldamisel ja abistamisel ning tema igapäevaelus vajalike toimingute sooritamisel. Päevahoius jälgitakse ning hinnatakse eaka seisundit ja vajadusel konsulteeritakse spetsialistidega.

Suurt tähelepanu pööratakse eakate inimeste füüsilise seisundi säilitamisele, mis luuakse jalutamise, võimlemise jms tegevuste abil.

Eakate päeva sisustatakse ka mitmete loovate tegevustega.

Teenusele suunamiseks vajalikud dokumendid

Teenusele suunamiseks vajalikud dokumendid kehtestab kohalik omavalitsus või teenuse osutaja, kuid üldjuhul on vajalikud ka veel lisadokumendid nagu perearsti, psühhiaatri või neuroloogi saatekiri (viitab dementsuse sündroomile ja kinnitab, et klient ei põe nakkushaigusi).

Teenuse maksumus

Dementsuse diagnoosiga inimeste päevahoiu teenuse eest maksab inimene ise ja tema lähedased. Kui aga nende rahalised vahendid ei ole piisavad, võib taotleda abi kohalikult omavalitsuselt.

Koduteenus

Koduteenus on teenus, mille raames abistatakse inimest tema eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste läbiviimisel ning asjaajamisel väljaspool tema eluruumi, et tagada inimese võimalikult iseseisev toimetulek.

Koduteenuse osutamisel abistatakse inimest vastavalt tema vajadustele eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste elluviimisel ja asjaajamisel, sealhulgas kütmine, riiete ja jalanõude hooldus, toiduainete ja majapidamistarvete ostmine, inimese eluruumide korrastamine, välja arvatud eluruumide remont.

Kellel on õigus koduteenusele

Omavalitsus on kohustatud tagama koduteenuse kättesaadavuse täisealistele inimestele, kellel on terviseseisundist, tegevusvõimest või elukeskkonnast tulenevalt kõrvalise abi vajadus eluruumis igapäevaeluks vajalike tegevuste läbiviimisel või asjaajamisel.

Kuhu pöörduda

Teenusele suunamist ja osutamist korraldab kohalik omavalitsus.

Teenuse taotlemiseks vajalikud toimingud

Koduteenuse saamiseks peab inimene pöörduma kohaliku omavalitsuse poole. Sotsiaalaala töötaja hindab inimese hooldusvajadusi ning selle tulemusena pakub välja sobivaima koduteenuse.

Teenusele suunamine

Inimesel on õigus pöörduda kohaliku omavalitsuse poole ja tutvuda koduteenuse osutamist puudutavate regulatsiooniaktidega.

Kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakond teeb otsuse inimese teenusele suunamise kohta teatavaks teenuse osutajale ja taotluse esitajale või tema seaduslikule esindajale inimese vanust ja arengutaset arvestaval ning talle arusaadaval viisil viie tööpäeva jooksul arvates otsuse tegemise päevast.

Kes koduteenust pakuvad

Koduteenust pakuvad kohalikud omavalitsused, nende allasutused, päevakeskused või muud teenusepakkujad.

Teenuse eest tasumine

Koduteenuse osutamise eest võib kohalik omavalitsus võtta inimeselt tasu. Tasu suuruse kehtestab kohalik omavalitsus koduteenuse osutamist puudutavate regulatsiooniaktidega.

Teenuse lõppemine

Koduteenust osutatakse seni, kuni see on vajalik inimese toimetulekuks. Koduteenuse lõppemine võib toimuda kahel juhul: kui inimesel puudub edaspidine vajadus teenuse järele või kui inimene ise soovib teenusest loobuda. Kui inimene ei soovi enam koduteenust saada, peab ta sellest teenuse osutajat teavitama.



Kust leida infot

Esmast informatsiooni teenustest ning toetustest leiad:

- Sotsiaalministeeriumi kodulehelt www.sm.ee;
- Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt www.ensib.ee;
- Kohalikust omavalitsusest, näiteks www.kuusalu.ee;
- MTÜ Eesti Omastehooldus kodulehelt www.omastehooldus.eu;
- MTÜ Inkotuba kodulehelt www.kuivaks.ee;
- Eesti Haigekassa kodulehelt www.haigekassa.ee.

Küsi kindlasti infot perearstilt või tervishoiuasutuse sotsiaaltöötajalt.

Huvitavat lugemist ning infot omastehooldusest:

- Omastehooldaja käsiraamat www.kuivaks.ee;
- Hooliva hooldaja käsiraamat www.terviseinfo.ee.

