



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

OMASTEHOOLDAJATE KÜSITLUS

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet

Tallinna Linnakantselei

Kevad 2020

Sisukord

1. KÜSITLUSE KORRALDUSEST	3
2. KÜSITLUSE KOKKUVÕTE	4
3. TULEMUSTE ANALÜÜS	5
3.1. Omastehoidajate profiil	5
3.2. Hoolduskoormus	7
3.3. Omastehoidajate toimetulek	9
3.4. Huvi projekti teenuste vastu	11
4. LISA 1 – ANKEET	14

1. KÜSITLUSE KORRALDUSEST

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet korraldas koostöös Tallinna Linnakantselei linnauuringute sektoriga Euroopa Sotsiaalfondi projekti „Abiks hoolduskoormusega inimesele” raames küsitluse, mille eesmärk oli selgitada välja, millised teenused toetaksid omastehoolajate tööl käimist.

Projekti kutsuti omastehoolajaid, kes:

- elavad Tallinnas;
- kelle hooldatavad on täiskasvanud (vanuses 18+);
- räägivad suhtlustasandil eesti ja/või vene keelt;
- ei osale hetkel mõnes teises Euroopa Sotsiaalfondi poolt rahastatud projektis.

Küsitlus viidi läbi potentsiaalsete projektis osalejate seas, kokku vastas ankeedile 58 omastehoolajat. Küsitlus toimus ajavahemikul 15. aprill kuni 20. mai 2020. Ankeedile oli võimalik vastata nii eesti kui vene keeles. Samuti sai vastaja valida, kas vastata ankeedile veebis või telefoni teel.

Tabel 1. Vastajate profiil		Arv	Protsent vastajatest
Intervjuu keel	Eesti	31	53%
	Vene	27	47%
Sugu	Naine	52	90%
	Mees	6	10%
Vanus	Kuni 50	15	26%
	51-60	22	47%
	60+	16	28%
Kas Teie elukoht on registreeritud Tallinnas?	Jah	57	98%
	Ei	1	2%

2. KÜSITLUSE KOKKUVÕTE

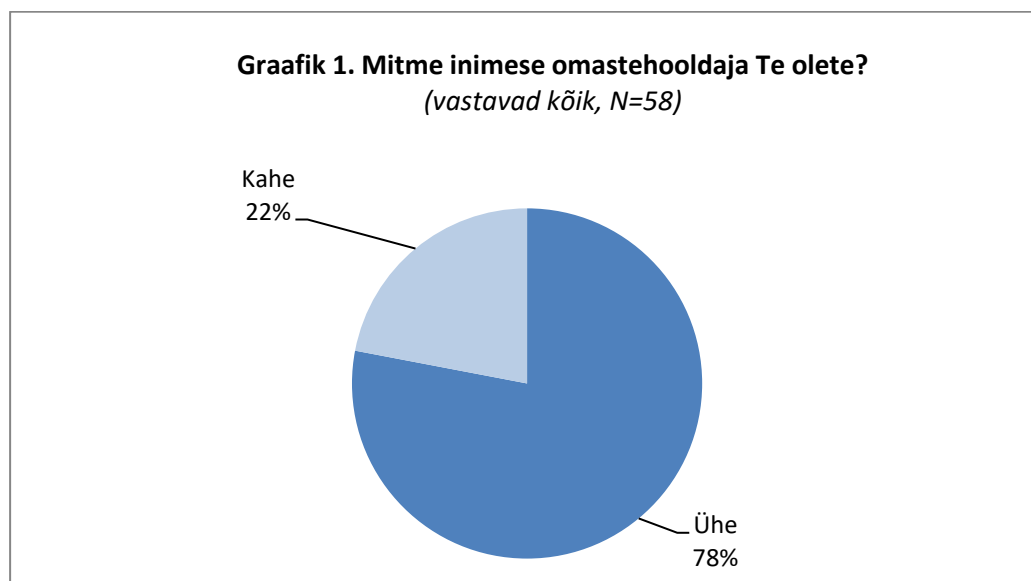
- Keskmise küsitluses osalenud omastehoidaja on 56-aastane naine, kes kombineerib omastehooldust tööl käimisega.
- Hoolduskoormus on paljudel omastehoidajatel väga suur. Kahe-kolmandiku omastehoidajate hooldatavad vajavad ööpäevaringset järelevalvet. Suurem osa omastehoidajatest saab hooldamisel abi leibkonnaliikmetelt või teistelt pereliikmetelt või sugulastelt, aga üks-kolmandik omastehoidajatest peab hooldamisega üksi hakkama saama.
- Suur hoolduskoormus mõjutab oluliselt omastehoidajate igapäevaelu. Suure hoolduskoormuse tõttu on omastehoidajatel ootuspäraselt vähem aega endale, sotsiaalsetele kontaktidele ja hobidele. Üle poole omastehoidajatest on tundnud vaimse või füüsilise tervise halvenemist. Pooled küsitluses osalenud omastehoidajatest on viimase 12 kuu jooksul kokku puutunud ka majanduslike probleemidega.
- Praegu takistab omastehoidajatel tööl käimist kõige rohkem see, et nad on hooldamisega liiga hõivatud. Omastehoidajad vajavad kõige enam seda, et neil oleks koht, kuhu hooldatav viia (hooldekodu, päevahoiuteenus vms) või et keegi aitaks neil hooldatavat kodus hooldada (tugiisik, isiklik abistaja, hooldaja vms).
- Projekti teenustest osutusid kõige populaarsemateks sotsiaaltöötaja poolne sotsiaal nõustamine, infotelefon, füsioteraapia ja kriisinõustamine. Suurema hoolduskoormusega hooldajad peavad teenustel osalemist keeruliseks, kuna neil ei ole oma hooldatavat teenusel osalemise ajaks kusagile jätta.

3. TULEMUSTE ANALÜÜS

3.1. Omastehoolajate profiil

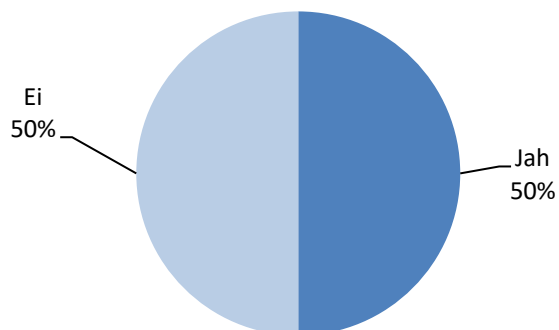
Enamus küsitluses osalenud omastehoolajatest on naised (küsitluses osales 52 naist ja 6 meest). Omastehoolaja keskmine vanus on 56 aastat. Valdavalt on hooldajal üks hooldatav, umbes ühel viiendikul vastajatest on aga kaks hooldatavat (vt graafik 1). Kui vastajal on mitu hooldatavat, siis palusime tal ankeedis vastata selle hooldatava kohta, kes vajab kõige rohkem abi.

Ametlikke hooldajad (neid, kes saavad hooldamise eest tasu) ja mitte-ametlikke hooldajaid (ei saa tasu) on vastajate seas võrdselt (vt graafik 2). Veidi üle poole vastajatest käib tööl, nendest enamus täiskoormusega (vt graafik 3). Põhitegevuse küsimusele vastamine oli osale vastajatest keeruline, paljud valisid muu vastusevariandi. Muu vastuse all mainiti enamasti omastehooldust ja kombinatsioone erinevatest tegevustest.

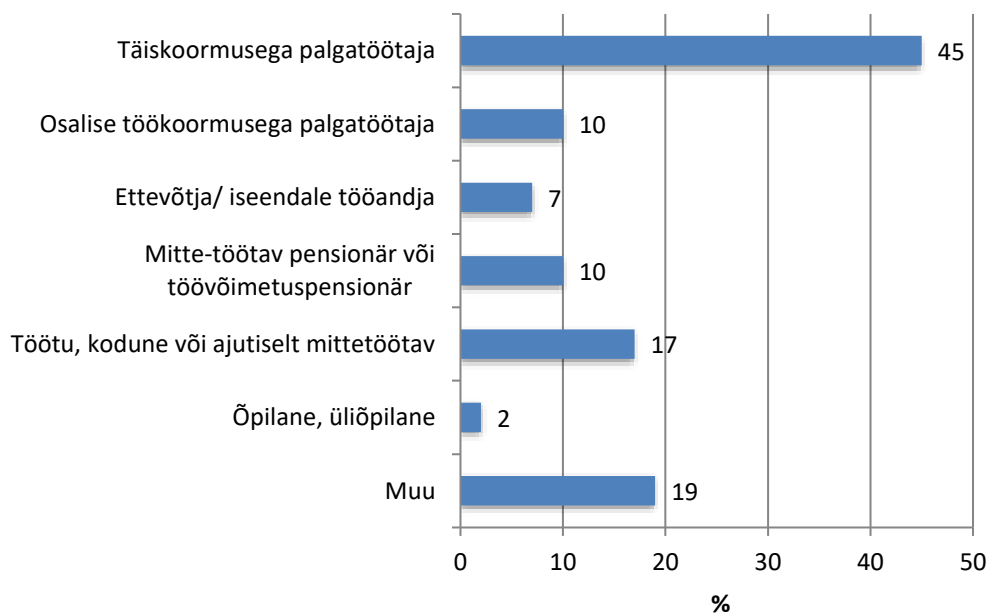


Graafik 2. Kas Te olete oma hooldusvajadusega lähedase ametlik hooldaja ning saate selle eest tasu?

(vastavad kõik, N=58)



Graafik 3. Mis on Teie praegune põhitegevus? (vastavad kõik, N=58)

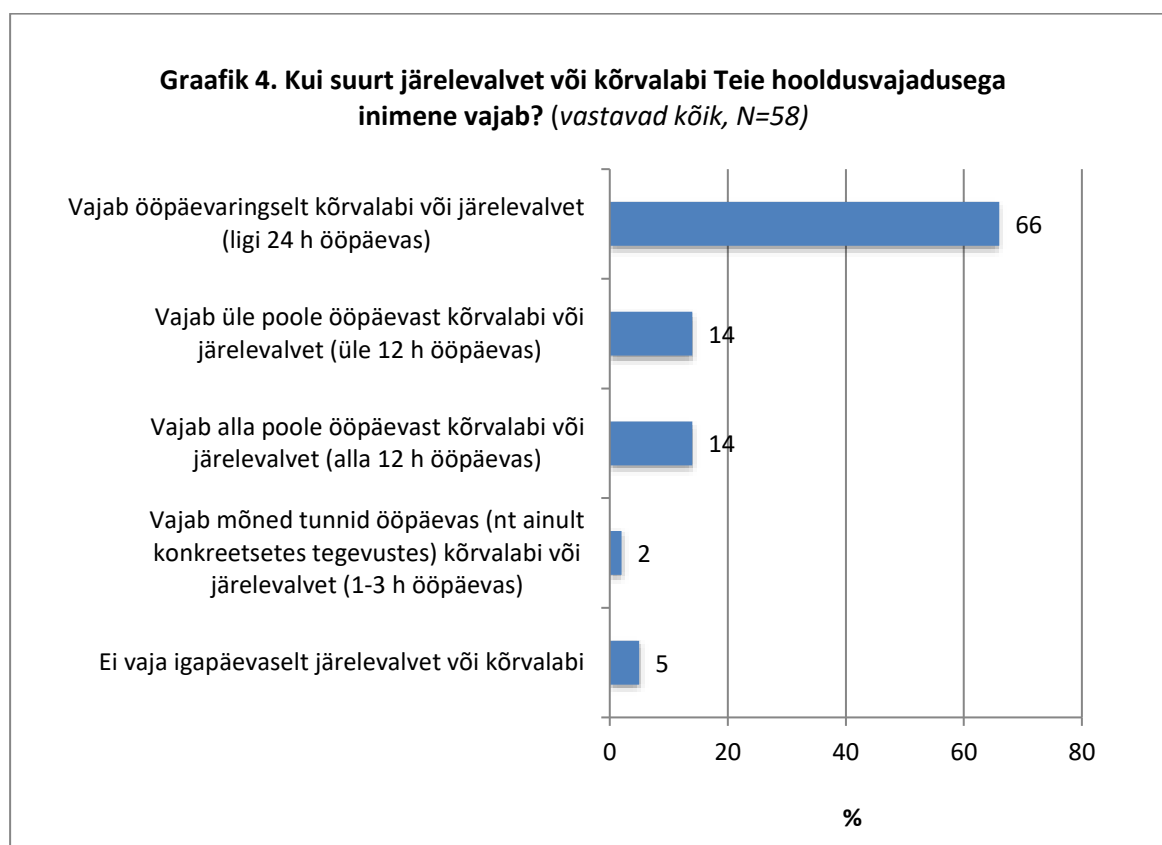


* kuna vastaja võis anda mitu vastust, siis on protsentide summa 100-st suurem

3.2. Hoolduskoormus

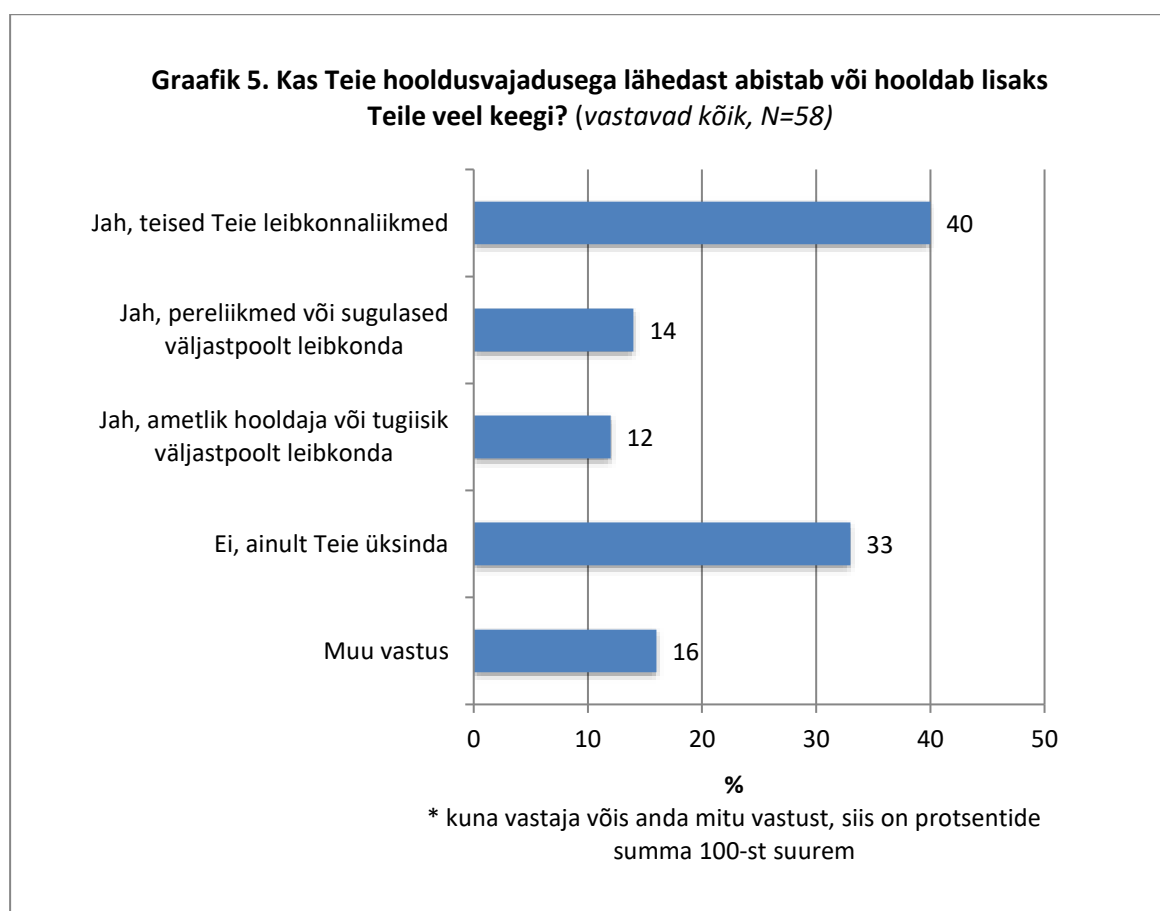
Küsitluses osalenud omasteholdajate hoolduskoormus on valdavalt väga suur – koguni kaks kolmandikku küsitluses osalenud omasteholdajate hoodatavatest vajab ööpäevaringset hooldust (vt graafik 4).

Ametlike hooldajate seas on rohkem neid, kelle hoodatavad vajavad ööpäevaringselt kõrvalabi kui nende vastajate seas, kes ei ole ametlikud hooldajad. Ööpäevaringse hoolduse vajadus on suurem üle 50-aastaste omasteholdajate hoodatavate seas kui alla 50-aastaste omasteholdajate hoodatavate seas.



Kolmandik omastehoolajatest peab hooldamisega täiesti üksi hakkama saama (vt graafik 5). Üle poole omastehoolajatest saab abi oma leibkonna liikmetelt või teistelt pereliikmetelt või sugulastelt. Ametliku hooldaja või tugiisiku abi saab umbes kümnendik küsitluses osalenud omastehoolajatest. Muu vastuse all nimetati isikuid või organisatsioone, kelle abi saavad omastehoolajad aeg-ajalt, aga mitte pidevalt kasutada, näiteks abikaasa või sugulased, päevakeskus, tugisüsteemi liikmed vms.

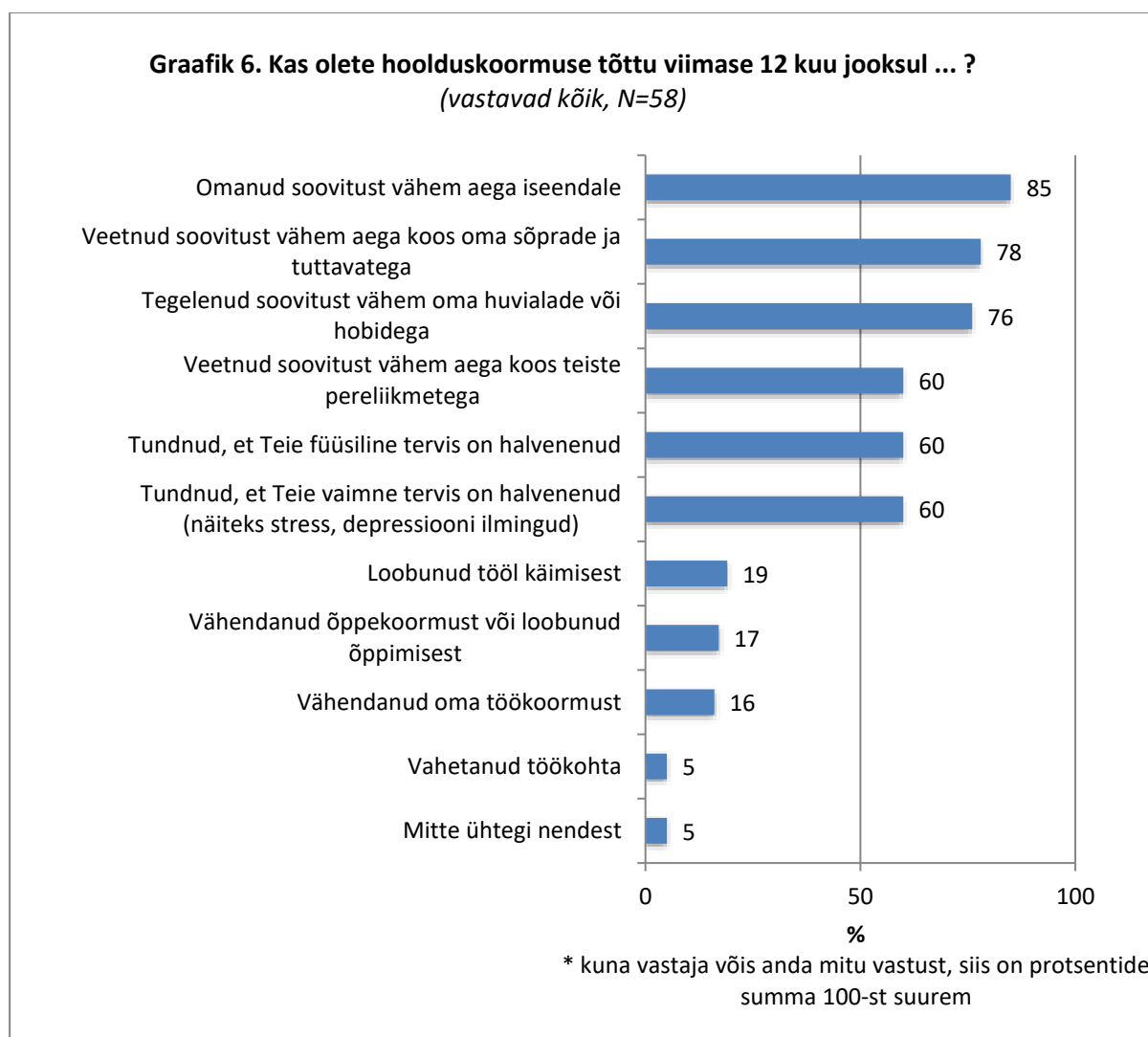
Ametlike hooldajate seas on rohkem neid, kes hooldavad oma lähedast üksi kui nende vastajate seas, kes ei ole ametlikud hooldajad. Hoolduskoormuse ja abistajate olemasolu vahel seost ei ole. Üle 50-aastaste omastehoolajate seas on üksi hooldajaid rohkem kui rohkem kui alla 50-aastaste omastehoolajate seas.



3.3. Omastehoolajate toimetulek

Kuidas on hoolduskoormus mõjutanud omastehoolajate igapäevaelu? Millest on omastehoolajad pidanud hoolduskoormuse tõttu loobuma või millised probleemid on neil hoolduskoormuse tõttu tekkinud? Vastamisel palusime omastehoolajatel mõelda küsitlusperioodile sattunud koroonakriisi eelsele ajale, nõ tavaolukorrale. Tulemused on näha graafikul 6. Valdav enamus omastehoolajatest on hoolduskoormuse tõttu omanud vähem aega iseendale, sõprade ja tuttavatega koosolemisele ja oma hobidele. Üle poole omastehoolajatest on tundnud vaimse või füüsilise tervise halvenemist või on soovitud vähem suhelnud oma pereliikmetega. Töö ja õppimisega seotud loobumisi märgiti vähem, samas kõik vastajad ka ei ole töö või õppimisega hõivatud.

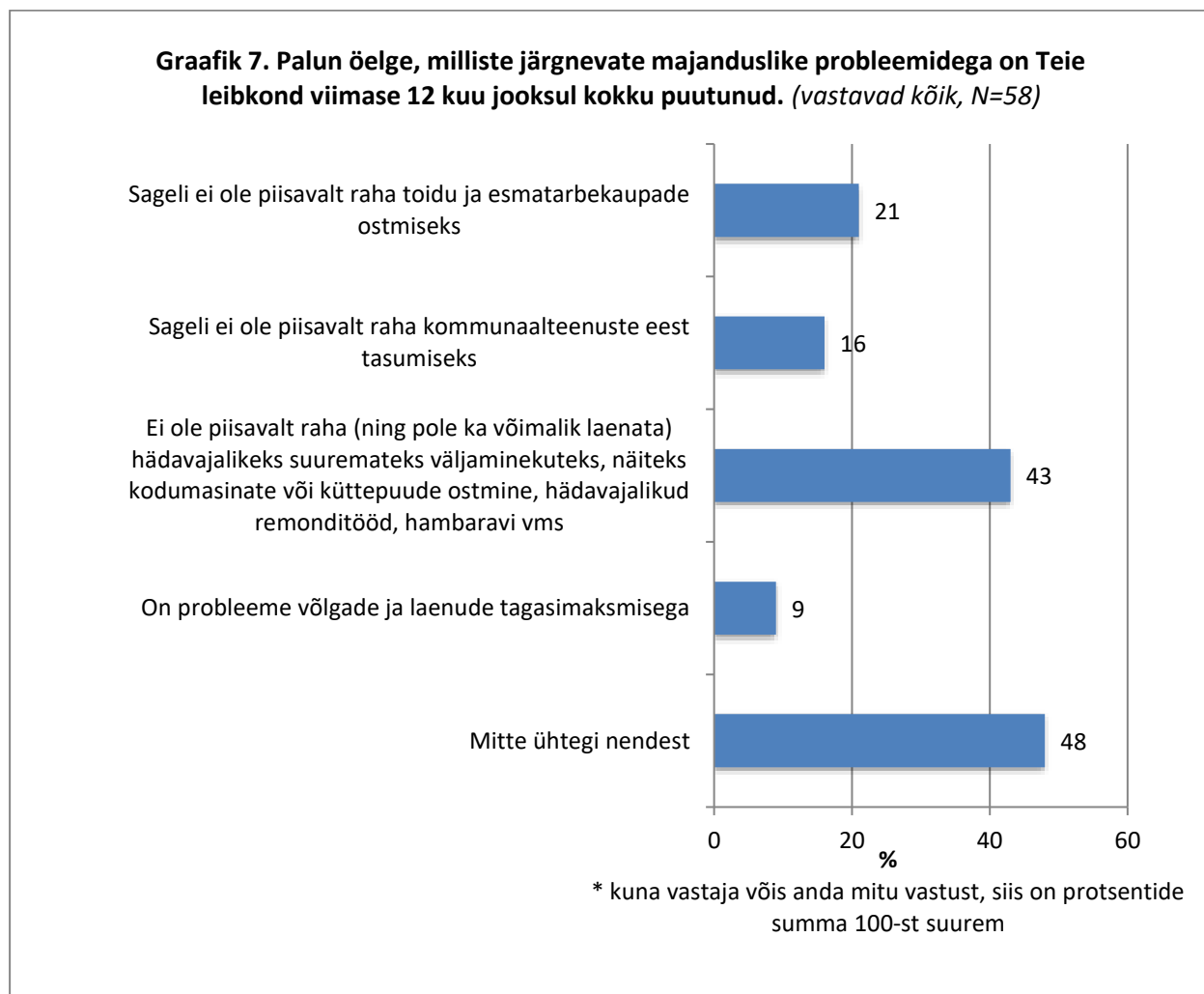
Ametlike hooldajate ja mitte-ametlike hooldajate vastused siinkohal oluliselt ei erine. Üksi hooldavatel inimestel on rohkem probleeme vaimse tervisega kui neil, keda teised hooldamisel abistavad. Suurema hoolduskoormusega hooldajatel on jällegi rohkem probleeme füüsilise tervisega kui väiksema hoolduskoormusega hooldajatel. Vanuse lõikes vastused väga palju ei erine, aga eakamatel on üldkokkuvõttes veidi rohkem probleeme kui noorematel hooldajatel.



Majanduslike probleemidega on viimase 12 kuu jooksul kokku puutunud pea pooled omastehoolajad (vt graafik 7). Võrdluseks, Tallinna elanikkonna seas tervikuna on loetletud probleemidega kokku puutunuid ainult 20% (<https://uuringud.tallinn.ee/uuring/vaata/2019/Tallinlaste-rahulolukusitlus-2019-3>).

Kõige sagedamini on omastehoolajatel olnud raskusi hädavajalike suurte väljaminekutega. Umbes viiendikul vastajatest pole piisavalt raha toidu ja esmatarbekaupade ostmiseks ning kommunaalteenuste eest tasumiseks, võlgade ja laenude tagasimaksmisega on probleeme umbes kümnendikul vastajatest.

Ametlikel hooldajatel on majanduslikke probleeme oluliselt rohkem kui mitte-ametlikel hooldajatel. Üksi hooldavatel inimestel on rohkem majanduslikke probleeme kui neil, keda teised hooldamisel abistavad. Hoolduskoormuse ja majandusliku toimetuleku vahel olulist seost ei ole. Vanuse lõikes on kõige raskemas majanduslikus olukorras 51-60-aastased.



Palusime vastajatel ka oma sõnadega kirjeldada, millised on olnud nende jaoks peamised takistused ja probleemid, et jätkata tööl käimist või minna tagasi tööle ning millist abi nad selle jaoks kõige enam vajaksid.

Ootuspäraselt osutus omastehooldajate jaoks suurimaks probleemiks see, et neil ei ole hooldatavat kuhugi jätta. Teiseks suureks probleemiks on sobiv ehk paindlik tööaeg ja töökoormus (näiteks mõni vastaja saab tööl käia ainult siis kui hooldatav on teenusel, mõni ainult õhtuti, kui teised pereliikmed koju tulevad). Kolmandaks suurimaks probleemide ringiks on tervisega seotud probleemid. Mitmed vastajad tõid välja nii füüsilise kui ka vaimse tervisega seotud probleeme (näiteks kurnatus, stress, vajaliku operatsiooni edasilükkamine). Ainult üksikud vastajad kirjutasid, et neil ole tööl käimisega probleeme. Omastehooldajaid aitaks nende enda sõnul kõige rohkem see, kui keegi neid hooldamisel aitaks – et oleks koht, kuhu hooldatav viia või et oleks inimene, kes tuleks koju appi hooldama (näiteks hooldekodu, päevahoid, hooldaja, tugiisik või et keegi vahest lihtsalt korra tulla tuleks appi). Veel mainiti paremat teavitust erinevatest teenustest, materiaalselt abi, abi asjaajamisel, juriidilist nõustamist, psühholoogi teenust, taastusravi teenust, abi sobiva töökoha leidmisel, abivahendite koju toomise teenust, sooja söögi koju toomise teenust ja hädaabinupu teenust. Omastehooldajad ei vaja abi mitte ainult tööl käimiseks vaid ka selleks, et lihtsalt veidi puhata, kusagil käia, teiste inimeste suhelda, arsti juures käia vms.

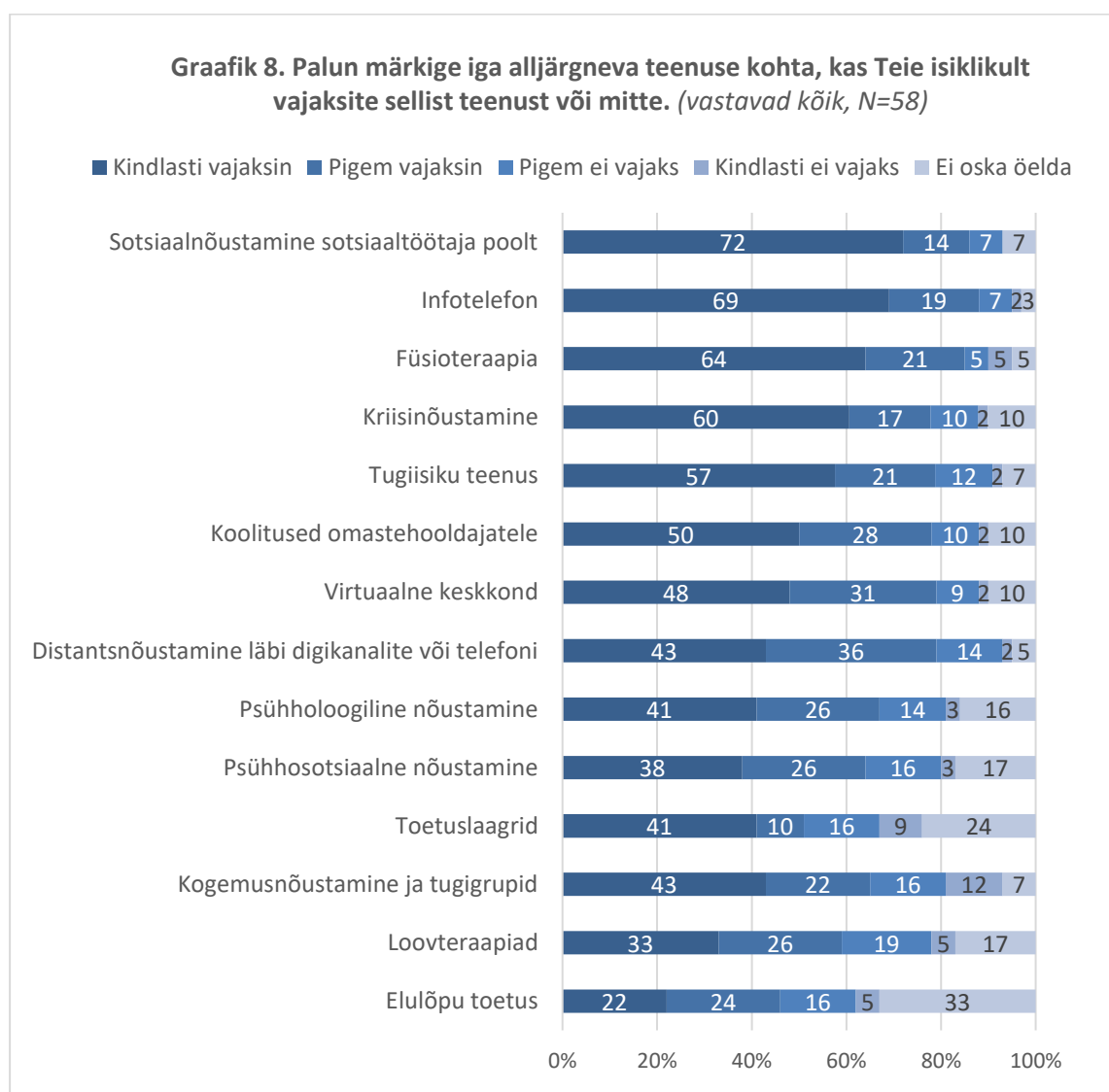
3.4. Huvi projekti teenuste vastu

Ankeetküsitluses oli lühikese sisukirjeldusega teenuste loetelu. Palusime omastehooldajatel teenuste vajalikkust hinnata lähtudes sellest, kuivõrd teenus aitab säilitada olemasoleva töökoha ja töökoormuse või leida töö, kui omastehooldaja on pidanud hoolduskoormuse tõttu tööl käimisest loobuma. Loetelus olid järgmised teenused: infotelefon, füsioteraapia, kriisnõustamine, tugiisiku teenus, koolitused omastehooldajatele, virtuaalne nõustamiskeskond, distantnõustamine läbi digikanalite või telefoni, psühholoogiline nõustamine, psühhosotsiaalne nõustamine, toetuslaagrid, kogemusnõustamine ja tugigrupid, loovteraapiad ja elulõpu toetus.

Omastehooldajate hinnang teenuste vajalikkusele on välja toodud graafikul 8 (ankeedis olid teenused vastajatele pikemalt lahti seletatud, vt Lisa 1 - ankeet). Loetletud teenustest osutusid kõige populaarsemateks sotsiaaltöötaja poolne sotsiaalnõustamine, infotelefon, füsioteraapia ja kriisnõustamine.

Ametlikud hooldajad vajaksid võrreldes mitte-ametlike hooldajatega rohkem tugiisiku teenust, virtuaalset keskkonda, toetuslaagreid ja sotsiaalnõustamist, mitte-ametlikud hooldajad aga vajaksid rohkem koolitusi omastehoolajatele, kriisinõustamist ja distantasnõustamist. Kui vaadata vastajate vanust, siis eakamad omastehoolajad vajaksid keskmisest rohkem nõustamisi ja koolitusi, nooremad omastehoolajad seevastu teraapiaid, laagreid ja virtuaalset keskkonda. Väiksema hoolduskoormusega hooldajad märkisid vajalikena rohkem teenuseid kui suurema hoolduskoormusega hooldajad, see on seletatav sellega, et suurema hoolduskoormusega hooldajad ei pea teenustel osalemist võimalikuks, kuna neil ei ole oma hooldatavat kusagile jätta.

Graafik 8. Palun märkige iga alljärgneva teenuse kohta, kas Teie isiklikult vajaksite sellist teenust või mitte. (vastavad kõik, N=58)



Antud uuringu eesmärk oli välja selgitada milliseid teenuseid omastehoolajad enda hinnangul enim vajavad, selleks et säilitada olemasolev töökoht ja -koormus, asuda aktiivselt tööd otsima või omandada uusi teadmisi ja oskusi, mis võimaldaks tõsta konkurentsivõimet tööturul. Vastavalt omastehoolajate vastuste analüüsile tuleb projekti „Abiks hoolduskoormusega inimesele“ raames kaaluda eelkõige järgmiste teenuste arendamist: sotsiaal- ja kriisinõustamine, infotelefoni avamine ning füsioteraapia teenus omastehoolajatele. Lisaks sellele ei saa jätta tähelepanuta teenuseid mida pidasid vajalikuks ligikaudu 50% vastanutest: tugiisiku teenus, virtuaalne nõustamiskeskond ja koolitused omastehoolajatele vajalikel teemadel.

4. LISA 1 – ANKEET

Omasteholdajate küsitlus

Mitme inimese omasteholdaja Te olete?

Omasteholdaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omasteholdus 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. Omasteholdajad on puudega lapse vanemad, puude või raske haigusega inimese abikaasad, oma eakate vanemate eest hoolt kandvad tütre ja pojad või teised lähisugulased. Omasteholdaja on igaüks, kes kannab hoolt selle eest, et lähedase inimese hingelised ja kehalised vajadused saaksid rahuldatud.

Palun kirjutage hooldatavate arv:

Kui suurt järelevalvet või kõrvalabi Teie hooldusvajadusega inimene vajab? Kui Teil on mitu hooldatavat, siis vastake edaspidi selle hooldatava kohta, kes vajab kõige rohkem abi.

Märkige ainult üks vastus

- Vajab ööpäevaringselt kõrvalabi või järelevalvet (ligi 24 h ööpäevas)
- Vajab üle poole ööpäevast kõrvalabi või järelevalvet (üle 12 h ööpäevas)
- Vajab alla poole ööpäevast kõrvalabi või järelevalvet (alla 12 h ööpäevas)
- Vajab mõned tunnid ööpäevas (nt ainult konkreetsetes tegevustes) kõrvalabi või järelevalvet (1-3 h ööpäevas)
- Ei vaja igapäevaselt järelevalvet või kõrvalabi

Kas Teie hooldusvajadusega lähedast abistab või hooldab lisaks Teile veel keegi?

Võite märkida mitu vastust

- Jah, teised Teie leibkonnaliikmed
- Jah, pereliikmed või sugulased väljastpoolt leibkonda
- Jah, ametlik hooldaja või tugiisik väljastpoolt leibkonda
- Ei, ainult Teile üksinda
- Muu, palun täpsustage:

Kas Te olete oma hooldusvajadusega lähedase ametlik hooldaja ning saate selle eest tasu?

<input type="radio"/> Jah	<input type="radio"/> Ei
---------------------------	--------------------------

Mis on Teie praegune põhitegevus?

Vajadusel märkige mitu vastust

<input type="checkbox"/> Täiskoormusega palgatöötaja
<input type="checkbox"/> Osalise töökoormusega palgatöötaja
<input type="checkbox"/> Ettevõtja/ iseendale tööandja
<input type="checkbox"/> Mitte-töötav pensionär või töövõimetuspensionär
<input type="checkbox"/> Töötu, kodune või ajutiselt mittetöötav
<input type="checkbox"/> Õpilane, üliõpilane
<input type="checkbox"/> Muu, palun täpsustage:

Kas olete hoolduskoormuse tõttu viimase 12 kuu jooksul ... ?
Vastamisel mõelge palun koroonakriisi eelsele ajale, nõ tavaolukorrale.

Võite märkida mitu vastust

Vähendanud oma töökoormust

Vahetanud töökohta

Loobunud töö käimisest

Vähendanud õppekoormust või loobunud õppimisest

Veetnud soovitud vähem aega koos teiste pereliikmetega

Veetnud soovitud vähem aega koos oma sõprade ja tuttavatega

Tegelenud soovitud vähem oma huvialade või hobidega

Omanud soovitud vähem aega iseendale

Tundnud, et Teie vaimne tervis on halvenenud (näiteks stress, depressiooni ilmingud)

Tundnud, et Teie füüsiline tervis on halvenenud

Mitte ühtegi nendest

Soovi korral palun täpsustage:

Palun öelge, milliste järgnevate majanduslike probleemidega on Teie leibkond viimase 12 kuu jooksul kokku puutunud.

Võite märkida mitu vastust

Sageli ei ole piisavalt raha toidu ja esmatarbekaupade ostmiseks

Sageli ei ole piisavalt raha kommunaalteenuste eest tasumiseks

Ei ole piisavalt raha (ning pole ka võimalik laenata) hädavajalikeks suuremateks väljaminekuteks, näiteks kodumasinate või küttepude ostmise, hädavajalikud remonditööd, hambaravi vms

On probleeme võlgade ja laenude tagasimaksmisega

Mitte ühtegi nendest

Millised on olnud praegu Teie peamised takistused ja probleemid, et jätkata tööl käimist või minna tagasi tööle?

Palun kirjeldage:

Millist abi või teenust Teie ise praegu kõige rohkem vajaksite, et jätkata tööl käimist või minna tagasi tööle?

Palun kirjeldage:

Palun märkige iga alljärgneva teenuse kohta, kas Teie isiklikult vajaksite sellist teenust või mitte.

	kindlasti vajaksin	pigem vajaksin	pigem ei vajaks	kindlasti ei vajaks	ei oska öelda
Infotelefon - võimalus saada infot kõikide teenuste kohta omastehoolajatele Eesti Vabariigis ja Tallinna linnas ühelt telefoninumbrit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koolitused omastehoolajatele- koolitustel käsitletavad teemad lähtuvad omastehoolajate poolt välja toodud peamistest murekohtadest, milleks võivad olla nt psühholoogilised teemad, ennastsäästvad töövõtted vms	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kogemusnõustamine ja tugigrupid - sarnaste kogemustega inimesed kohtuvad grupis või üks ühele kogemusnõustajaga. Jagatakse oma lugusid ning leitakse läbi ühise kogemuse lahendusi ning pakutakse emotsionaalset tuge. Tugigruppi juhendab koolitatud kogemusnõustaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tugiisiku teenus - igale omastehoolajale määratud tugiisik, kes vajaduse korral nõu ja jõuga abiks on	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loovteraapiad nagu kunsti-, muusika-, savitöö-, taju-, draamaterapiad. Loovteraapia käigus kasutatakse loovlahendusi, et anda osalejale emotsionaalset tuge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Füsioterapia - hooldaja füüsilise vormi ja hea enesetunde tagamiseks teostatav füsioterapeudi teenus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psühholoogiline nõustamine - individuaalne psühholoogiline konsultatsioon, kuhu võib vajadusel minna ka pereliikmetega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virtuaalne keskkond, kuhu on koondatud õppevideod, artiklid, info teenuste kohta ja muu infomaterjal. Keskkonnas leitav info on vene- ja eestikeelne. Erinevatele spetsialistidele on võimalik esitada tasuta küsimusi, millele vastatakse ööpäeva jooksul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toetuslaagrid - kaks kuni kolm päeva kestvad omastehoolajate kogunemised. Päevad on sisustatud erinevate omastehoolajat jõustavate tegevustega: teraapiad, kogemusnõustamine grupis, kohtumine erinevate spetsialistidega jne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elulõpu toetus (sh surmajärgne toetus)- leinanõustaja teenus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kriisinõustamine omastehoolajatele, kes on alles sattunud antud olukorda või kelle hooldusvajadusega inimese seisund on järsult halvenenud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distantsnõustamine läbi digikanalite või telefoni. Omastehoolaja nõustamine spetsialisti poolt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sotsiaalnõustamine sotsiaaltöötaja poolt. Nõustamisel selgitatakse välja omastehoolaja hetkeolukord ning soovitatakse erinevaid toetusi ja teenuseid, mida on võimalik taotleda, et hoolduskoormust kergendada ning soodustada edasist toimetulekut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psühhosotsiaalne nõustamine. Teenuse eesmärk on trauma, vaimse, psüühilise või füüsilise tervisekahjustuse järgselt inimese sisemise võimekuse tõstmine, et vältida üksildustunnet ning toimetulekuoskuste taastamine praktiliste oskuste õpetamise kaudu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Soovi korral täpsustage:

Lõpetuseks mõned küsimused Teie enda kohta. Teie sugu:

Naine

Mees

Teie vanus?

Palun kirjutage:

Kas Teie elukoht on registreeritud Tallinnas?

Jah

Ei