



## Omastehoolduse kogemusrühmad Võru- ja Valgamaal

---

Marianne Hermann  
Merike Tiimann

13. oktoober 2011 Paines



## ORGANISEERUMINE

---

### ■ SANGASTE

05. novembril 2009 moodustati seltsing Sangaste Hooldajate Ühendus, kus huvilisi on olnud üle 30 (põhiliselt oma vallast, kuid ka Pukast ja Otepäält). Nende hulgas on olnud 6 meest, praegu 4. Aktiivseid liikmeid on 9. MTÜ Eesti Omastehooldus liikmeid on 6.

### ■ VÕRUMAA

Oma organisatsiooni moodustatud ei ole, kuid tugirühma nimekirjas on 15 inimest Lasva, Vastseliina, Varstu ja Võru vallast ning Võru linnast. Neist 12 on MTÜ Eesti Omastehooldus liikmed.



## TOETUS

---

### ■ SANGASTE

- ✓ Seltsingu esimees Merike - töötav omastehoidaja
- ✓ Moraalne tugi – Sangaste VV ja sotsiaaltöötaja
- ✓ Rahaline tugi vabariiklikest projektidest.

### ■ VÕRUMAA

- ✓ Tugirühma kutsus kokku Marianne - ametnik, kaudselt omastehoidaja
- ✓ Ruumide kasutamist võimaldavad Võrumaa OL ja Võru MV. Iga KOV toetab võimaluste piires koolitustel ja õppereisidel osalemist.
- ✓ Rahaline toetus tugirühma tegevusele vabariiklikest projektidest.



## KOGUNEMINE

---

### ■ SANGASTE

Inimesed tulevad kokku võimalusel oma transpordiga, vajadusel toob neid seltsingu esimees, sotsiaaltöötaja või kaugemate väljasõitude jaoks buss.

### ■ VÕRUMAA

Kõik tulevad oma transpordiga (koopereerudes) ürituse toimumise kohta või vähemalt Võrru, kust sõidetakse edasi tellitud transpordiga.



## KOOSTÖÖ

- Juhtide vahel tegevuste läbiarutamine ja tegevusplaanide kooskõlastamine.
- Korraldamiskogemuste vahetamine.
- Ühiste ürituste ning vabariiklikele üritustele väljasõitude korraldamine.



## ÜRITUSED I

### ■ SANGASTES

#### Temaatilised kohtumised kohalike spetsialistidega

- ✓ Perekaitsekeskus: tervis; tasku- ja eakohane toimimine
- ✓ Valla ametnikud: hooldus- ja tööturuteenused; surmast kalmistuni
- ✓ Päästeamet: tuleohutus

#### Praktilised tegevused

- ✓ Ühisvõimlemine
- ✓ Käelise tegevuse õpitoad: siidimaal, keraamika, viltimine
- ✓ Kunsti – ja liikumisteraapia
- ✓ Juuste lõikus ja hooldus
- ✓ Individuaalne ja grupinõustamine Valga regionaalse nõustamiskeskuse sotsiaaltöötaja ja psühholoogi poolt

#### Väljasõidud

- ✓ Matk Otepää looduspargis; Pokumaal
- ✓ Füsioteraapia Pühajärve SPAs
- ✓ Tutvumine Sangaste pansionaadiga



## ÜRITUSED II

### ■ VÕRUMAA

#### Tugigrupi vestlusringid

- ✓ Kuidas korraldada matuseid
- ✓ Tootukassa võimalustest
- ✓ Võrumaa tervisetoa teenused, invatehnilised abivahendid
- ✓ Südamesõbralik toidulaud
- ✓ MTÜst Eesti Omastehooldus
- ✓ Positiivsete elamuste ja kogemuste jagamine

#### Oma õppepäevad

- ✓ Eneseabi võimlemise ja õige hingamise kaudu (Värskas sanatooriumis)
- ✓ Käsitöö – kas hobi või ettevõtlus (Lasva Maarahva Õpistus)

#### Osalemine maakondlike hooldustöötajate infopäevadel ja koolitustel

- ✓ Tervise Abi OÜ teabepäev (abivahendid, lamatiste vältimine, ergonoomilised töövõtted)
- ✓ Koolitus Eaka kodu turvalisuse tagamine (koos praktilise kodu hindamisega)
- ✓ Loeng Efektiivne suhtlemine vanuriga



## ÜHISÜRITUSED

### ■ SANGASTES

- ✓ Tutvumisüritus kohvilauas mais 2010
- ✓ Osalemine Sangaste rukkipeeval ja meisterdamise õpitoas koos muusikaliste üllatustega augustis 2011

### ■ VÕRUMAAL

- ✓ Tervisetunnid Metsamoori perepargis septembris 2010
- ✓ Suvahava loodustalu ja Lasva veetorn-galerii külastus, loovuse tund looduses liikumisterapeudiga ning piknik juunis 2011
- ✓ Psühhiaatri loeng dementsusest septembris 2011

### ■ ÜHISED OSALEMISED

- ✓ Kogemusreisid Tapa valda, Soome ja Hiiumaale



## OOTUSED

Pidev vabatahtlik tegevus on motiveeritud väga paljudest asjadest, mitte sellest, et teen ilma rahata tööd.

Madis Milling  
Vabatahtliku tegevuse aasta hea tahte saadik

**Milline siis võiks olla see motivatsioonipakett ehk meie ootused:**

- ... et meie tegemisi märgatakse ja peetakse oluliseks  
st et omastehooldus on seadustatud Eesti hoolekandes
- ... et meid endid märgatakse ja tunnustatakse  
st et omastehooldajatel on sotsiaalsed garantiid
- ... et me ise peaksime lugu nii oma hoolealusest kui ka iseendast  
st meil on õigus ja kohustus küsida abi, et mitte muutuda ise abivajajaks
- ... et meie tegevus oleks endile meeldiv ning annaks tasakaalu ja hingerahu  
st meil on võimalus kuuluda kogemusrühmadesse või tugigruppidesse

Me teeme endale kõige rohkem head, tehes midagi teiste heaks

Horace Mann