



  
**S.IN.CA.L.A.**

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union  
2018-1-EE01-KA204-047079

 [www.sincala.eu](http://www.sincala.eu)

I, Mai 2019

# UUDISKIRI

## PROJEKT

Stress, mis on tekkinud pereliikme kroonilise tervise seisundi või puude tõttu, võib mõjutada perekonda tervikuna, eriti kui erinevad hooldajad perekonnas üritavad oma tunnetega üksinda ja ilma toetuseta toimida. Võime tõhusalt suhelda on kriitilise tähtsusega aspekt terve ja toimiva pere jaoks.

Esmaseks ohuks suhtlemisele on emotsioonide mahasurumine. Pereliikmed varjavad negatiivseid tundeid nagu ülekoormatus, süü, ebakindlus, konfliktus ja segadused suhetes, mis on seotud nende olukorraga. Suutes avalikult väljendada neid tundeid ja jagada emotsioone, võib hooldaja arendada vastupidavust. S.IN.CA.L.A projekt vastab kõikide EL riikide ühisele vajadusele: lahendada vananemisega seotud elanikkonna hooldamise ja toetamise väljakutse, eriti vanurite (80+) hulgas.

Kõikides riikides on vajadus hooldusteenuste osutamise järele üha rohkemate perede poolt. Selle saavutamiseks on toetus ja sotsiaalpoliitika omastehooldajatele hädavajalikud. S.IN.CA.L.A pakub sekkumisprogrammi, mida saavad kasutada omastehooldajatega töötavad spetsialistid, et toetada nende vastupidavust hoolduse jätkamisel.

## SIHTRÜHMAD:

Omastehooldajad, sh kõik leibkonnaliikmed, kellel on hoolduskohustus eaka pereliikme suhtes – abikaasad, täiskasvanud lapsed, lapselapsed.

Täiskasvanute koolitajad ja spetsialistid, sh psühholoogid, õed, sotsiaaltöötajad, koduhooldajad ja teised kogukonna spetsialistid.



# FOOKUSGRUPID

## IIRIMAA

### Co-Creation Support CLG

Iirimaa kolmes fookusgrupis osales kokku seitseteist inimest, kes jagunesid järgnevalt: kaheksa hooldatava abikaasat/elukaaslast, viis täiskasvanud tütar ja neli lapselast. Fookusgruppide esmased tulemused näitavad, et kuigi enamik osalejaid pingutavad, et tulla toime lähedase hooldusvajadusega, on iga vaba hetk iseendale olulise väärtusega. Võimalus toetuda teistele perekonnaliikmetele, naabritele või hooldustöötajatele annab omasteholdajale aega minna näiteks ujuma, kohtuda sõpradega, olla aias. See aitab suurendada hooldajate emotsionaalset heaolu.

Teine mõjutegur on võimekus rääkida oma tunnetest, nagu frustratsioon, viha olukorra suhtes, turvalises ja hinnangutevabas keskkonnas, kus teistel on sarnased kogemused või mõistmine, mida tähendab armastatud inimese hooldamine. Kõik grupid pidasid seda oluliseks vastupidavuse loomisel.

## SLOVEENIA

### Spominčica

Alzheimer Sloveenia viis läbi kolm fookusgruppi märtsis 2019. Need toimusid Ljubljana Alzheimeri Keskuses. Gruppides osales 14 inimest, vastavalt neli hooldatava abikaasat, neli täiskasvanud last ja kuus lapselast. Abikaasade jaoks on omasteholdaja roll kantud ennekõike armastusest. Suurem osa hoolduskoormusest kandsid abikaasad ise, kohati saadi täiendavat abi oma lastelt. Suurimaks mureks peeti emotsionaalset ja rahalist olukorda. Ametlik hoolekanne peaks pakkuma eriilmelisi ja rahaliselt võimetekohaseid teenuseid nende kogukonnas. Täiskasvanud laste jaoks on omasteholdaja roll kohustuse täitmine oma vanemate ees. Omasteholdajad, kellel on endal pere, tunnevad süüd, kuna oma laste jaoks ei jätku vanemate hooldamise kõrvalt piisavalt aega. Omasteholdajad on ühel meelel, et teenused peavad lähtuma nende erinevatest vajadustest ja peaksid olema seetõttu personaalsemad. Hooldatava lapselapsd juhtisid

tähelepanu asjaolule, et nad aktsepteerisid üsna kohe oma uut rolli peredünaamikas.

Nagu teisedki fookusgruppides osalejad tähtsustasid nad paindliketeenuste vajalikkust. Kõigi fookusgruppide lõppsõnad andsid mõista, et peresuhted muutusid tugevamaks või jäid vähemalt samaks.



# KREEKA

---

*Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders*

Esimene fookusgrupp leidis aset 4. märts 2019 tuues kokku neli tütart, kes hooldavad dementsussündroomiga inimest. Teine fookusgrupp toimus 17. aprill 2019 tuues kokku viis dementsussündroomiga inimese abikaasat, neist üks mees.

Samal päeval viidi läbi ka fookusgrupp kolme lapselapsega, kes hooldavad dementsussündroomiga inimest. Kõik kokkusaamised toimusid GAARDR – Alzheimer Hellas päevakeskuses ning need viis läbi projekti kohalik koordinaator Mahi Kozori.

# ESTONIA

---

*MTÜ Eesti Omastehooldus.*

2019. aasta märtsis viidi läbi kaks fookusgrupi kohtumist, mis leidsid aset Tartus ja Võrus. Mõlemad keskendusid ennekõike hooldatavate täiskasvanud lastele. Osalt illustreerib see tavapärasest hooldussuhet ja valdavalt on hoolduskohustust kandmas just tütred.

Fookusgruppides oli osalemas 10 inimest, neist üheksa täiskasvanud lapsed ja üks abikaasa, kes hooldavad pereliiget vanuses 60+. Paraku ei õnnestunud esialgu korraldada hooldatava lastelastega fookusgruppi, mis osalt viitab Eesti hoolduskultuurile. Peamise hooldusega tegelevad ülenejad või alanejad sugulased ühe põlvkonna piires ja teised sugulased on kaasatud hoolduse korraldamisse vajaduspõhiselt. Mõningatel juhtudel on hooldusvõrgustik piiratud lähtuvalt pere senisest ajaloost või eri põlvkonnaliikmete tehtud valikutest. Palju sõltub ka esmase hooldaja teadlikkusest ja valmidusest.

Fookusgruppide läbiviimisel keskenduti erinevate pereliikmete rollide mõistmisele ning kuidas peamine omastehooldaja tunnetab pereliikmetelt saadav toe vajalikkust ja väärtust. Erinevad mustrid seoses hoolduse korraldamise ja omastehooldaja toimetulekuoskustega joonistusid välja. Vastupidamise tase on sõltuv hoolduskohustuse kestusest ja hooldussuhte jooksul saadud toetusest.

Täiendava teabe jaoks võta ühendust: Ivar Paimre, MTÜ Eesti Omastehooldus, [ivar.paimre@omastehooldus.eu](mailto:ivar.paimre@omastehooldus.eu)



# ITAALIA

---

*Anziani e non solo Società cooperativa sociale*

Veebruari ja märtsi fookusgrupi kohtumistel osales Itaalias 18 inimest, neist kaheksa hooldatava pojad ja tütreid, kuus abikaasad/elukaaslased ja neli lapselapsed.

Kolme sihtrühma vastuseid analüüsid ilmnes kolm erinevat viisi, kuidas läheneda hooldusele ja seotud emotsioonidele. Abikaasade, elukaaslaste puhul on ühiseks teemaks valu ja mure oma partneri seisundi ja seonduvate tagajärgede pärast endale ja perele. Hooldatava laste puhul on oluliseks faktoriks hoolduskoormuse mõju neile endile, vanemate hooldamist tunnetatakse siiski kohustusena. Lapselastel, kes on teisesed hooldajad, on peamine mure oma vanemate pärast, kes kannavad esmast hoolduskoormust.

# PORTUGAL

---

*CAS050+*

Portugalis osales fookusgrupi kohtumistel 14 inimest, kellest viis olid hooldatava lapsed, neli abikaasad ja viis lapselapsed.

Kogutud andmete analüüs viitab, et kõik osalised tunnetavad omastehooldaja rolli loomuliku osana igapäevaelus sõltumata hooldatava tervislikust seisundist. Hooldaja roll võimaldab vastata pereliikmele samaga ja näidata üles tänulikkust.

Enim esile kerkinud hooldusega seotud väljakutsed on vähene toetus teistelt pereliikmetelt, sõpradelt, naabritelt; hoolduse negatiivne mõju omastehooldaja professionaalsele tööle (koormus võib suureneeda või tekkida rahalised raskused), samuti ka eraelule; füüsilised ja emotsionaalsed tagajärjed – koormus, väsimus, võimetus ja süütunne.

# VEEBILEHT

Veebilehel on leitavad uudised nii inglise kui eesti keeles, ajaveeb, projektiressursid ja asjakohased materjalid nagu aruanded, lühikokkuvõtted ja võimalused kaasamiseks, näiteks üritused, töötoad, koolitused.

[WWW.SINCALA.EU](http://WWW.SINCALA.EU)