

Omastehoidaja Algkursus, kellele?

Pereliikme hooldusvajadus toob kaasa lähedaste uue tööjaotuse ja suurendab vastutust; omastehooldus lisab uusi tegevusi, abistamist ja järelevalvet, hooldustoiminguid, abi- ja hooldusvahendite kasutamist ja eeldab koostööd erinevate asjatundjatega nii sotsiaal- kui tervishoiuvaldkonnast.

Omastehoidaja Algkursus on uudne võimalus omastehoidajatel saada õigeaegseid, asjatundlikke ja vajalikke teadmisi ning toetust, olla kaasatud oma probleemide lahendamisele kodulähedaselt. Algkursuse käigus käsitletavat teemat algavad esmatasandil hoolduse korraldamisest ja praktiliste näpunäidetest eri tasandite sidumisel ja lõpevad omastehoidusele olemuslike elukorralduste muutuste käsitlemisega.

Omastehoidajal on õigus:

- 1) enda elule ja eneseteostusele
- 2) puhkusele, röömule ja rahulolule
- 3) igakülgsel teabele
- 4) saada vajalikke koolitusi
- 5) asjatundlikule juhendamisele nii koduses keskkonnas hoolduskoormusega toimetulemiseks kui ka enda jõuvarude täiendamiseks

Täiendavat informatsiooni

MTÜ Eesti Omastehooldus kohta leiab veebilehelt:
www.omastehooldus.eu

Maailmas on vaid nelja sorti inimesi:
need, kes on olnud omastehoidajad,
need, kes on omastehoidajad,
need, kellest saavad omastehoidajad,
ja need, kes vajavad omastehoidajaid!

Rosalynn Carter

Omastehoidaja
roll on muutunud
keeruliseks?
Võta ühendust ja
osale
Omastehoidaja
Algkursusel!



+372 5068822; +372 53671418



info@omastehooldus.eu



www.omastehooldus.eu

Registrikood: 80324538



MTÜ Eesti
Omastehooldus

Omastehoidaja Algkursus loob teadmisi ja väärtustab koostööd

Kursust toetab Hasartmängumaksu Nõukogu



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU

Omastehooldaja Algkursus

Omastehooldaja Algkursus (OHAK)
koosneb 4 peatükist:

I peatükk KOV sotsiaalhoolekandeline abi korraldamisest (seadusandlus, õigused, kohustused sh. ülalpidamiskohustus, esmatasandi abivajaduse hindamine, juhtumikorraldus esmatasandil sh. perearstiteenus)

II peatükk Esmatasandi sidumine riigitasandi teenustega (Sotsiaalkindlustusamet - puude taotlemine, abivahendid, erihoolekanne, sotsiaalne rehabilitatsioon; Töötukassa - tööturuteenused, töövõime hindamine; Haigekassa - tervishoiuteenused)

III peatükk Omastehoolduse ja hooldussuhte olemusest (elu- ja rollimuutused, hooldustöö- ja abistamise põhimõtted, palgatöö ja omastehoolduse ühildamine)

IV peatükk Tulevikust, pikaajaline vaade (pikaajaline, ülemäärane hoolduskoormus, jõuvarud, tervis, majanduslik toimetulek)

Koolituspäeva läbinu oskab väärtustada omastehooldajaks olemist ja omaenese osa selles, on julge otsima vajalikku abi ja toetust, annab adekvaatset infot edasi teistele samade probleemide või muredega lähedaste hooldajatele.

Kas mina olen omastehooldaja?

Kui palju inimesi ärkab Eestis hommikuti esimese mõttega oma lähedasest, muretsedes tema tervise ja heaolu pärast, ei osata täpselt öelda, kuid nad kõik on omastehooldajad, kes on võtnud vastutuse pereliikme või lähedase hoolduse korraldamise eest.

Allolevate küsimuste abil saad hinnata oma hoolduskoormust ja vastates osalegi neist „jah“, saad tunnistada, et oledki omastehooldaja.

	„JAH“	„EI“
1. Sinu lähedane on haigestunud või kaotanud tegevusvõime?		
2. Aitad teda igapäevaelu toimingutes?		
3. Sinu töökoormus kodus on suurenenud?		
4. Muretsed sageli oma lähedase ja omaenese muutunud olukorra pärast?		
5. Sinu lähedase iseloom on muutunud?		
6. Sul on aina vähem vaba aega?		
7. Sinu enda soovid ja vajadused on jäänud tagaplaanile?		
8. Sinu ööuni on jäänud liiga lühikeseks?		
9. Sinu sõpruskond on jäänud kitsamaks?		
10. Sinu enda tervis on halvenenud?		
11. Vastutuse jagunemine perekonnas on muutunud?		
12. Lisandunud on suhtlemine sotsiaal- ja tervishoiuasutustega?		
13. Pead otsima endale asendaja kui soovid kodust lahkuda?		
14. Oled kodus pidanud leidma koha nii hooldus- kui abivahenditele?		
15. Oled pidanud hooldamise tõttu vähendama töökoormust, loobuma palgatööst või õpingutest?		
16. Oled märganud, et kõik eelnevalt mainitud asjaolud on tekitanud sinus pingeid ja lisakoormust?		

Tunnistan, et olen omastehooldaja?

„JAH“ „EI“