

# PARTNERID

S.IN.CA.L.A, rahastatud Erasmus+ raames, koosneb Eesti, Kreeka, Iirimaa, Itaalia, Portugali ja Solveenia valitsusväliste organisatsioonide (MTÜ) vahelisest partnerlusest.

**Spominčica (Sloveenia)** - Alzheimer Sloveenia on mittetulundusühing, mille eesmärk on pakkuda tuge dementsussündroomiga inimestele, tõsta teadlikkust, vähendada stigmatiseerimist ja edendada dementsussõbralikke kogukondi

**MTÜ Eesti Omastehooldus (Eesti)** on vabaühendus, mille eesmärk on toetada omastehooldajaid ja seista nende huvide eest

**Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas) (Kreeka)** pakub laia valikut teenuseid dementsussündroomiga inimestele ja nende peredele.

**Co-Creation Support CLG (Iirimaa)** toetab ja töötab koos sidusrühmadega, nagu dementsussündroomiga inimesed, et kujundada inimesekeskseid teenuseid läbi kaasamise, uuringute ja teadmiste ülekande.

**Anziani e non solo (Itaalia)** töötab aastast 2004 üle-Euroopalise ja mitte-Euroopaliste projektijuhtimise valdkonnas ning keskendub teenuste ja toetuste elluviimisele, mis suurendavad sotsiaalset kaasatust.

**CASO50+ Centro de Atendimento e Servicos 50+, Associacao (Portugal)** on mittetulundusühing, mis tegutseb aastast 2012 vananemise valdkonnas. Eesmärk on edendada tervist ja heaolu, aktiivset vananemist ning eakate ning omastehooldajate elukvaliteeti.

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

Esmaseks ohuks suhtlemisele on emotsioonide mahasurumine, see tähendab, et 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.

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei kujuta endast sisu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, heakskiitmist ja Komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe kasutamise eest.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2018-1-EE01-KA204-047079

## TOETADES OMASTEHOOLDAJAI: KOGUPERE & ELUKAARE LÄHENEMINE



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



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

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 omasteholdajatele hädavajalikud. S.IN.CA.L.A pakub sekkumisprogrammi, mida saavad kasutada omasteholdajatega töötavad spetsialistid, et toetada nende vastupidavust hoolduse jätkamisel.

## EESMÄRGID:

- Arendada ja testida jutustusele tuginevat pedagoogilist meetodit, mis on kohandatud ELi eri riikide kontekstile, ja mille sihtrühm on leibkonnad, kes hoolitsevad eaka liikme eest. Meetodi eesmärk on suurendada perekondade vastupidavust, et säilitada hooldusvõimekus.
- Anda omasteholdajatele võimalus osaleda sekkumises, mille eesmärk on aidata neil seista silmitsi nende hoolduskohustusega seotud väljakutsetega, aidates neil stressi tekitavate kogemuste tähendust mõtestada.
- Teha omasteholdajatega tegelevate koolitajate ja spetsialistide jaoks kättesaadavaks S.IN.CA.L.A. e-õppe kursus, mis põhineb uuringu tulemustel, pedagoogilise sekkumise mudelil, mida arendatakse ja testitakse, et luua meetodiline juhend ja avatud veebikursus. See e-õppe kursus laiendab ja arendab haridustöötajate pädevusi ja parandab kvaliteetsete õppimisvõimaluste pakkumist, mis on kohandatud lähtuvalt omasteholdajate vajadustest.

## SIHTRÜHMAD:

- Omasteholdajad, 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.

## PROJEKTI TULEMUSED

Järgmise kolme aasta jooksul välja töötatud tulemite hulgas on:

- **'Räägi Mulle Endast'** Uuring kirjeldab hoolduskohustusega perekondade kogemusi ja vajadusi kuues riigis – Eesti, Kreeka, Iirimaa, Itaalia, Portugal ja Sloveenia. Uuringus tuuakse välja erinevate riikide omasteholdajate abil hooldamise mõju neile ja peredele; toimetuleku strateegiad ja rahuldamatud vajadused. Uuringust saadud tulemused annavad sisendi jutustuse meetodile põhinevate töötubade ja veebikursuse (MOOC) arendamiseks.
- **'Kuulake mu lugu'** on omasteholdajatele suunatud jutustuse meetodile põhinevate töötubade programm. Need põhinevad narratiivil ja spontaansetel väljendusvõtetel. Need toetavad omasteholdajaid, kes hoolitsevad vanema inimese eest, et nad saaksid osa empaatilistest kogukondadest, kus nad saavad teadvustada ja väljendada, mida nad tunnevad ja muudavad oma olukorra tähendust. Töötatakse välja abikaasade, täiskasvanud laste ja lastelaste jaoks mõeldud ja kohandatud töötubade sari, arvestades rahvuslik-keelelist konteksti.

- S.IN.CA.L.A. e-õppe kursus on avatud veebipõhine kursus koolitajate ja omasteholdajatega töötavate spetsialistide jaoks, eesmärgiga anda neile oskused ja teadmised, et viia läbi töötubade "Kuulake mu lugu" programmi. E-õppe kursuse loomise sisendiks on uuringu tulemuste aruanne ja narratiivsete töötubade piloteerimine, mille alusel valmib Metodoloogiline juhend, et toetada veebikursuse arendamist.

