

# Hooldaja käsiraamat



Abiks teile  
hoolduse  
teekonnal



Lähedase hooldamine  
võib olla keeruline, segadust  
ja väljakutseid täis, kuid samal ajal  
ka äärmiselt rahuldustpakkuv



## Lähedase hooldamises orienteerumine

---

Koostasime selle voldiku, et aidata teil tervishoiusüsteemis lihtsamalt ja tõhusamalt orienteeruda ning tagada, enda ja oma lähedase eest hoolitsemiseks parim viis. Peab tõdema, et hooldamise kogemus võib olla keeruline, segadust ja väljakutseid täis, kuid ka äärmiselt rahuldustpakkuv.

Samuti on teada, et lähedase hooldamine üksinda, ilma õige toetusvõrgustikuta, võib teid viia füüsilise ja emotsionaalse kurnatuseni. Teame, et annate endast parima, kuid ükski inimene ei suuda üksi kõike teha.

Tervishoiu töötajad ja eriala spetsialistid võivad olla suurepärased liitlased, kes aitavad teil lähedase hooldamisel toeks olla. Selles käsiraamatus on teavet selle kohta, kuidas teha koostööd oma spetsialistidega, et saavutada teie ja teie hooldatava jaoks parim võimalik tulemus.

Loodame, et teile on abiks see käsiraamat ja muud allikad, mida leiate veebilehel [teva.ee](http://teva.ee). Kui teil on täiendavaid küsimusi, siis palun pöörduge tervishoiutöötaja poole, kes püüab teid teie küsimustes aidata.



## Üldised tervishoiuterminid, mida te võite kuulda

Erinevate tervishoiuteenuse osutajatega, sh apteekriga kohtudes võite kuulda teile tundmatuid sõnu või mõisteid. Ärge kunagi häbenege paluda tervishoiuteenuse osutajal midagi, mida ta on öelnud, uuesti seletada. Sellest, kui hästi te millestki aru saate, sõltub teie võime selle teabe alusel tegutseda.

Siin on mõned enam levinud sõnad või väljendid, mida võite kuulda tervishoiutöötajatega rääkides:

- Äge haigus: järsult algav ja tavaliselt lühiajaline haigus
- Krooniline haigus: püsiv või korduv haigus või vaevus
- Degeneratiivne haigus: iseloomulik elukvaliteedi või funktsiooni järkjärguline halvenemine
- Diagnoos: haiguse või muu tervise probleemi tuvastamine sümptomite uurimise alusel
- Eestkosteõigus: juriidiline dokument, mis annab õiguse teha kellelgi teisel tervisealaseid otsuseid selle isiku nimel ja kasuks, kes on muutunud teovõimetuks
- Palliatiivne ravi: ravi, mis ei ravi terveks, kuid aitab leevendada valu ja teisi sümptomeid
- Vara volikiri : juriidiline dokument, mis annab teisele isikule õiguse tegutseda isiku nimel teatavate tema vara haldamisega seotud õigustoimingute tegemiseks (arvete tasumine, raha väljavõtmine pangast jne)
- Prognoos: haiguse või tervisehäire tõenäoline kulg
- Remissioon: haigus tunnuste või vaevuse vähenemine või kadumine
- Kõrvaltoime: ravi teisene, soovimatu reaktsioon ravile
- Sümptomid ja kliinilised tunnused: patsiendi poolt tajutud haiguse või vaevuse tunnused, mida saab tuvastada patsienti uuriv tervishoiutöötaja



## Kasulik info Eestis

Hindame kõrgelt hoolekandeteenuste osutajaid – sotsiaaltöötajaid, tugiisikuid, hooldustöötajaid ja kõiki teisi, kes on võtnud enda kanda raskete terviseprobleemidega pereliikmete, sugulaste või sõprade hooldamise vastutusrikka ülesande. Hooldajad lähevad meile korda, mistõttu jagame koduhooldust vajavate krooniliselt haigete või puudega täiskasvanute hooldajatele struktureeritud ja hõlpsasti leitavat teavet. Alljärgnevatelt lehekülgedelt saad ülevaate koduhooldus- ja rehabilitatsiooniteenusest, isikliku abistaja teenusest, täisealise isiku hooldusest ja mitmesugustest abivahenditest.

Eestis osutavad koduhooldusteenust sotsiaalteenuste pakkujad ja kohaliku omavalitsuse osakonnad, aga ka lepingulised koostööpartnerid, nagu valitsusvälistes organisatsioonid, mittetulundusühingud ja erinevad ettevõtted. Sotsiaalhoolekande seadus näeb ette koduhooldusteenuste osutamise kõigis kohaliku omavalitsuse üksustes.

Alljärgnevalt on toodud mõned võimalused abi saamiseks Eestis, sh:

— teenused raskelt haigetele või puudega inimestele:

- koduhooldusteenus
- tugiisiku teenus
- täisealise isiku hooldus
- sotsiaaltransporditeenus
- tehnilised abivahendid
- rehabilitatsiooniteenus

— hooldajatele mõeldud teenused:

- rahaline toetus
- omastehooldaja asendamine

Lisateavet valikute ja saadaolevate ressursside kohta Eestis leiate juhendist: Hooldus Eestis

[teva.ee](https://teva.ee) →

Tervise eest hoolitsemine

## Mida ja millal teha: kuidas kõige paremini reageerida takistustele või probleemidele\*

Kui te hoolitsete iseenda eest, siis taipate kergemini, kui miski ei tundu päris õige. See võib olla keerulisem juhul, kui aitate kedagi teist. Olenemata sellest, kas probleem on seotud vanusega või konkreetse tervisehäirega, võib teie hooldataval olla raskusi probleemidest märku andmisel. Järgnevad punktid aitavad teil mõista, mille suhtes tähelepanelik olla ja kuidas erinevates olukordades reageerida.

Kui teie hooldatav väljendab ebamugavustunnet või kui te märkate midagi, mis teie arvates on valesti või on märgatavalt muutunud, siis tehke märkmeid ja hinnake olukorda, et saaksite otsustada, mida ette võtta. Pöörake tähelepanu mis tahes järgmistele muutustele ja mainige neid kindlasti tervishoiutöötajatele.

### Füüsilised muutused

- Palavik
- Valu (väga piirdunud või üldisem)
- Uni (unetus, väsimus, unemustri muutus)
- Naha seisund (sügelus, vistrikud, värvimuutus)
- Nõrkus või jõu kadumine
- Söögiisu/seedimine (isupuudus, liigne isu, kõhukinnisus, kõhulahtisus, puhitus, iiveldus)
- Peavalu
- Iiveldus
- Pearinglus (peapööritus, sagedane ebamugavustunne, minestamine)

---

\* Pidage meeles: kahtluse korral on õige olla ettevaatlikum. Rääkige oma tervishoiutöötajaga või kui olukord nõuab kiiret reageerimist, siis helistage kohe abi saamiseks hädaabi numbrile 112.

## Muutused käitumises ja psüühikas

- Meeleolukõikumised (tõusud ja mõõnad)
- Tähelepanu/keskendumine (võimetus süveneda, halb mälu, desorientatsioon või segasus)
- Negatiivsed mõtted (depressioon või ärevus)
- Agressiivsus

## Funktsionaalsed muutused

- Muutused kuulmises
- Nägemishäired
- Liikuvuse muutused
- Ei suuda toolilt püsti tõusta

Võib-olla olete märganust muid sümptomeid või kõrvaltoimeid, mida ei ole kirjeldanud teie tervishoiutöötaja ja mida ei ole eespool mainitud. Märkige need siia.

### Mida ma märkasin

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kui tihti seda esineb

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kui teie hooldatava tervises seisund paraneb, siis märkige see kindlasti ära ja jagage häid uudiseid oma tervishoiutöötajaga.



## Kuidas arst saab aidata

Te saate loota oma tervishoiutöötajate meeskonnale, kes pakuvad paljusid toetavaid teenuseid. See pole mitte ainult koht, kust saada ravimeid: tervishoiutöötajad aitavad teil orienteeruda paljudes olulistes hooldamisega seotud aspektides. Kaaluge mõningaid järgmisi mooduseid, kuidas nad saavad teid aidata.

### Teave haiguse või puude kohta

- Küsige teavet terviseprobleemi, diagnoosi või uute ravivõimaluste kohta.

### Teave teie tervise kohta

- Saate tervisealaseid nõuandeid ja soovitusi, kuidas oma tervist paremini hoida.

### Ravimite haldamine

- Küsige erinevate ravivõimaluste kohta.
- Arutage, kuidas ühtlustada teie hooldatava ravimite kasutamise skeemi.
- Teatage ravimitega seotud probleemidest, näiteks kõrvaltoimetest, ja arutage alternatiive.
- Uuendage või pikendage retsepti tervishoiutöötaja kaudu.
- Küsige endale ravimite nimekiri.
- Hankige kasulikke vahendeid ja strateegiaid, kuidas toime tulla, kui teie hooldatav isik ei saa ise ravimeid võtta või keeldub nende võtmisest.

### Teised tervise abivahendid

- Küsige tervishoiutöötajatelt abi muude tervisetoodete, näiteks liikumise abivahendite või kodu kohandamiseks vajalike seadmete ostmisel.

### Hoolduse koordineerimine

- Tervishoiutöötajad saavad teid aidata suhtlemisel teiste oma ala spetsialistidega.





## Hooldaja enesehindamise ankeet\*

Läbipõlemise/ kurnatuse nähud	Mitte kunagi	Mõni- kord	Tihti	Alati
Ma ei suuda uinuda või ärkan tihti üles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul ei jätku päeva jooksul energiat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma süüa liiga palju või liiga vähe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haigestun sagedamini (gripp, külmetushaigused, peavalud).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kärsitu või ärritun kergesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen ennast süüdi, et ei tee piisavalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul on raskusi igapäevastele lihtsatele töödele keskendumisel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hakanud rohkem unustama.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma ei tee enam asju, mida varem nautisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mu sotsiaalne isoleeritus sõpradest ja perekonnast on suurenenud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kurbust või masendust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen ärevust või olen mures.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ükski tegevus ei paku enam huvi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kui vastasite "Tihti" või "Alati" ükskõik millisele eespool loetletud väitele, siis võib olla õige aeg otsida abi oma tervishoiutöötajalt või kohalikust tervise- ja sotsiaalabi võrgustikust, sest te peate hoolitsema ka iseenda eest!

\* See ei ole mõeldud asendama arstlikku konsultatsiooni. Kui teil on mõni terviseprobleem, siis pidage palun nõu oma arstiga.



# Hooldaja läbipõlemise tunnuste äratundmine

Vähk on tõsine haigus, mille tõttu võib lähedane inimene muutuda sinust füüsiliselt ja psühholoogiliselt sõltuvaks.

Võimalik, et oled hooldajana nii palju keskendunud lähedase inimese vajaduste rahuldamisele, et ei tajugi, kui palju kannatab sinu enda tervis ja heaolu.

Hoolitsemisel on oluline ära tunda järgmised hooldaja läbipõlemise tunnused ning konsulteerida arstiga ja otsida vajalikku tuge enne, kui jõuad kurnatuspunkti.

Kaaluge neid hooldaja läbipõlemise märke:

- 1 Emotsionaalne või pidevalt ärritunud;
- 2 Tunneb end sageli väsinuna;
- 3 Liiga palju või liiga vähe aega magamisele;
- 4 Kaotada või kaalust alla võtta;
- 5 Muutub kergesti ärrituvaks või vihaseks;
- 6 Kaob huvi tegevuste vastu, mis varem rõõmu pakkusid;
- 7 Kurbus;
- 8 Sagedased peavalud, kehalvalud või muud füüsilised probleemid;
- 9 Alkoholi või narkootikumide, sealhulgas retseptiravimite kuritarvitamine



### Koostatud ettevõttes UAB Teva Baltics filiaal Eestis

See brošüür on mõeldud üksnes üldiseks teavitavaks koolitusvahendiks ega asenda diplomeeritud tervishoiutöötaja nõuandeid, soovitusi ega ravi. See brošüür ei asenda teie kordumatuid asjaolusid tundva tervishoiutöötaja nõuandeid. Küsige alati nõu oma tervishoiutöötajalt, kui teil on küsimusi seoses tervises seisundi või ravivõimalustega. Ärge kunagi jätkke tähelepanuta tervishoiutöötaja nõuandeid ega viivitage nende hankimisega käesolevas brošüüris sisalduva teabe tõttu.

NPS-EE-NP-00138