



Kes on omastehooldaja?

Omastehooldaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes.



Järgmised küsimused võivad aidata Sul otsustada, kas Sa oled ehk omastehooldaja:

- Sinu lähedane on haige või on tal puue?
- Sa aidad oma lähedast igapäevastes tegevustes?
- Sinu koduste tööde hulk on kasvanud?
- Sa oled sageli mures enda ja oma lähedase olukorra pärast?
- Lähedase tervishoiu- ja hoolekandeteenuste vajadus on suurenenud?
- Sul on vaja enda eemaloleku ajaks lähedasele teenus või teine hooldaja leida?
- Sinu õõuni ja vaba aeg on vähenenud?
- Sinu tervis on halvenenud?
- Sinu enda soovid ja vajadused on jäänud tagaplaanile?

Omastehoolduse infopunkt

Infopunkt on mõeldud kõikidele omastehooldajatele, hooldusvajadusega inimestele, ka neile inimestele, kes soovivad oma omastehooldajast sõpra toetada või hooldusvajadusega inimesele abiks olla.

Ära jää oma mõtete, kõhkluste ega muredega üksi!

Võta meiega ühendust:



56 454 139 (E-R kell 10-15)



info@omasteholdusest.ee



omasteholdusest.ee
vestlusakna kaudu

Omastehoolduse infopunkti loomist Eesti Puuetega Inimeste Koja eestvedamisel rahastatakse koostöös Sotsiaalministeeriumiga Euroopa Sotsiaalfondi toetuse andmise tingimuste "Pikaajalise hoolduse kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine" raames.



OMASTEHOOLDUSEST.ee

EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



OMASTEHOOLDUSE INFOPUNKT
OMASTEHOOLDUSEST.EE

Hoolivalt hoitud!



Omastehoolduse infopunkt pakub Sulle teadmisi, tuge ja lootust enda või lähedase hooldamise teekonnal.

Iga inimese lugu on oluline, iga teekond on väärt toetamist.



OMASTEHOOLDUSEST.ee



Millist infot leiab Omastehoolduse infopunktist?

- ♥ **Kust alustada?**
Praktilised juhised olukordadeks, kus hooldusvajadus tekib ootamatult (nt trauma või äkiline haigestumine) või süveneb järkjärgult.
- ♥ **Teenused, toetused ja õigused**
Ülevaade riiklikest ja kohaliku tasandi sotsiaaltoetustest ja -teenustest, millised on hooldaja seaduslikud õigused ning kohustused ja kuidas vormistada vaideid.
- ♥ **Kuidas jaksata?**
Strateegiad läbipõlemise vältimiseks, stressi maandamiseks ja vaimse tervise hoidmiseks.
- ♥ **Tugirühmad ja kogemusnõustamine:**
Info sarnase kogemusega inimeste kohtumiste kohta, kus jagatakse emotsionaalset tuge ja praktilisi nippe.
- ♥ **Erivajadusega lapse hooldamine**
Haridusküsimused, tugiteenused koolis/lasteaias ja üleminek täiskasvanuikka.
- ♥ **Eaka hooldusküsimused**
Dementsusega seotud väljakutsed, hooldekodusse minek ja sellega kaasnevad valikud.
- ♥ **Elu lõpu toetamine**
Juhendid hosiitteenuse, palliatiivse ravi ja leinaga toimetuleku kohta.
- ♥ **Ja palju muud vajalikku**



Sa ei ole üks!

Omastehoolduse infopunktist leiad killukesi raskete hetkedega toimetulekuks, infot ja praktilisi suuniseid argipäevas orienteerumiseks ja igapäevaste väljakutsetega hakkama saamiseks, ideid oma tassi täitmiseks ja ka tuleviku planeerimiseks.

Pea meeles, et Sa ei ole halb ega läbikukkunud hooldaja, vajades igapäevase hooldamise koormusega toimetulekuks psühholoogilist ja ka praktilist abi näiteks teenuste ja toetuste näol.

Sinul, Sinu hooldusvajadusega lähedasel ja kogu perel on õigus toele, abile ja väärikale elule.



**Hooldusvajadusega
inimesele**



**Spetsialistile
kasulik info**



Fotonäitus “Omastehooldaja- tavaline eriline imeline inimene”

Fotonäitus on kantud mõttest anda omastehooldajatele nägu, hää ja nimi, anda aimu nende küll keerulisest, aga soojusega tehtavast hooldamisest, hoolimisest, vastutamisest, vahel ka elushoidmise tööst.



<https://naitus.omastehooldusest.ee>



Videod ja taskuhäälingud

Vaata omastehooldust käsitlevaid videoid ning kuula motiveerivaid ja inspireerivaid mõtisklusi ning aruteluksid, mis pakuvad tuge ja häid mõtteid.



<https://tinyurl.com/omastehooldus>



**Hooldusvajadusega
täiskasvanu hooldajale**



**Hooldusvajadusega
lapse hooldajale**