

---

*HOOLDUSKOORMUSE HINDAMISE  
METOODILINE JA TEHNILINE JUHIS*

---

2022

## SISUKORD

SISUKORD .....	2
Sissejuhatus .....	3
Hoolduskoormuse hindamise eesmärk .....	3
I Metoodiline juhised hindamisinstrumendi kasutamiseks .....	4
Ettevalmistavad tegevused ja alusmaterjali kogumine .....	4
Küsimustiku ülesehitus .....	4
Hindamise teemavaldkonnad .....	5
Andmed hindamise läbi viimise kohta .....	5
Hooldaja isikuandmed - hooldaja profiili-info .....	5
Hooldaja leibkond ja hooldatav(ad) .....	5
Abistamine (elamis)toimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine .....	6
Mõju tervisele .....	8
Mõju hooldaja igapäevaelule .....	8
Hooldaja majanduslik toimetulek .....	9
Kokkuvõte .....	10
Hindamisküsimustiku kasutamise tagasiside leht .....	10
II Hoolduskoormuse taseme määratlemine .....	11
Hoolduskoormuse aeg .....	11
Mõju tervisele .....	11
Mõju igapäevaelule .....	12
Hoolduskoormuse koondhinnang .....	13
III Tehnilised juhised hindamisinstrumendi (Excel-faili) kasutamiseks .....	14
Sissejuhatus .....	14
Faili avamine .....	14
Küsimustiku täitmine .....	15
Vabateksti välja vastused .....	15
Valikvastused .....	15
Valemid .....	16
Kokkuvõte ja salvestamine .....	16

## Sissejuhatus

Sotsiaalhoolekande seaduse (edaspidi SHS) kohaselt peab kohalik omavalitsus (edaspidi KOV) selgitama välja abi saamiseks pöördunud isiku abivajaduse ja sellele vastava abi, sealhulgas tuleb KOV-il välja selgitada abi vajavat inimest hooldava isiku toetusvajadus, võttes arvesse tema tegelikku hoolduskoormust, toimetulekut ja ühiskonnaelus osalemist mõjutavaid asjaolusid (SHS § 15 lg 4).

Hoolduskoormuse hindamisvahend on koostatud Sotsiaalministeeriumi tellitudkonkursi “Abi- ja toetusvajaduse hindamisinstrumenti analüüs ning hoolduskoormuse hindamise metoodika ja hindamisvahendi väljatöötamine” raames.

Käesolev juhiskirja koosneb hoolduskoormuse hindamise metoodilisest juhiskirjast, hoolduskoormuse taseme määramisel valdkonna ehk domeeni skoori aluspõhimõtete selgitustest ning hindamisinstrumenti kasutamise tehnilisest juhiskirjast.

## Hoolduskoormuse hindamise eesmärk

Hoolduskoormuse hindamise eesmärk on selgitada välja, milline on hoolduskoormusega inimese hoolduskoormuse tase ja milline toetusvajadus on hoolduskoormusega inimesel, kes **hooldab abivajavat inimest väljaspool oma kutse- või ametlikku tööd**. Omavalitsusel on kohustus toetada hoolduskoormusega inimest selles rollis. Eesmärk on välja selgitada hoolduskoormusega inimese poolt läbiviidavad tegevused, neile kuluv aeg ning kuidas see mõjutab inimese toimetulekut, tervist ning ühiskonnas osalemise võimalusi. Hindamine võimaldab välja selgitada, millist lisatuge või leevendust võib inimene vajada oma ülesannete täitmisel, et hooldussituatsioonis paremini toime tulla – nt nõustamist, koolitust, infot, toetavaid teenuseid, puhkust või on vajalik hinnata rahalise toetuse vajadust. Ühtsetel alustel hoolduskoormuse hindamine loob omavalitsutele ühtse praktika hoolduskoormusega inimestest ülevaate saamisel ning võimaldab korraldada vajalikke meetmeid, et osutada hoolduskoormusega inimestele vajalikku abi ja tuge.

Hindamise tulemustele tuginedes saab omavalitsuse sotsiaaltöötaja ülevaate hoolduskoormusega inimese koormusest hooldustegevustes ja vajadustest täiendava abi järgi. Selle tulemusena saab kohalik omavalitsus vajadusel tagada inimesele efektiivsemalt tuge hoolduskoormusega toimetulemisel või selle leevendamisel. Hoolduskoormuse hindamisel kogutakse andmeid hooldustegevuste ajalise mahu, sellest tuleneva mõju kohta hooldaja tervisele, igapäevaelule ja majanduslikule toimetulekule. Hoolduskoormust hindavad küsimused jagunevad neljaks teemavaldkonnaks:

1. Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine (17 küsimust)
2. Mõju tervisele (10 küsimust)
3. Mõju igapäevaelule (9 küsimust)
4. Mõju majanduslikule toimetulekule (5 küsimust)

# I Metoodiline juhis hindamisinstrumendi kasutamiseks

## Ettevalmistavad tegevused ja alusmaterjali kogumine

Enne hoolduskoormusega inimese hindamist kogutakse kokku, vaadatakse üle ja tutvutakse kogu sotsiaaltöötajale kättesaadava olulise taustainformatsiooniga, mis on seotud hoolduskoormuse hindamisega – nt hooldatava inimese abi- ja toetusvajaduse hindamisvahendist saadav info ja muu info, mis saab olla sotsiaaltöötajale teada hoolduskoormusega inimese kohta läbi formaalsete kanalite ja andmebaasidest (nt STAR-i andmepäringutest kättesaadav info, rahvastikuregistrijärgne elukoht, andmed hooldaja tövõime, puude raskusastme olemasolu ja leibkonna kohta). Olemasolevatele andmetele tuginedes on võimalik osad küsimustiku lahtrid eeltäita ning oluline on, et sotsiaaltöötaja ei küsiks hinnatavalt üle infot, mis on kättesaadav mujalt. Inimest küsitledes saab eeltäidetud lahtreid värskendada/täiendada/parandada, kui hindamise käigus selgub, et informatsioon ei vasta tõele.

## Küsimustiku ülesehitus

Hindamisvahend koosneb kokku 8 osast.

1. Hindamise läbiviimise andmed
2. Hooldaja isikuandmed
3. Leibkond ja hooldatav(ad)
4. Abistamine (elamis)toimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine
5. Hoolduskoormuse mõju tervisele
6. Hoolduskoormuse mõju hooldaja igapäevaelule
7. Hooldaja majanduslik toimetulek
8. Lisamärkused

Hindamisvahend koosneb peamiselt etteantud valikvastustega küsimustest. Hoolduskoormust hinnates tuleb inimesel valida vastuste hulgast sobivaim ning sotsiaaltöötaja märgib küsimustikku inimese olukorda kõige täpsemalt kirjeldava vastuse. Küsimustikus on kaks küsimust (küsimused HKI04 ja MAJ04), millele valides vastuse variandiks "JAH", on järgmistele nende küsimuste teemadele vastamine välistatud.

Eeldus on, et hindamisel küsitakse küsimusi kujul, nagu need on küsimustikus kirjas. Samas on sotsiaaltöötajal õigus ja kohustus vajadusel küsimusi ümber sõnastada ja muuta küsimustiku teemade järjekorda vastavalt hindamise olukorrale, pidades siiski kinni hindamise teemadest ja toetudes domeenide lõikes välja toodud küsimustele.

Kui sotsiaaltöötaja on inimesega varem töötanud ja inimese hoolduskoormusest teadlik ning hooldatava abivajaduse hindamine on värskelt toimunud, mille käigus on saadud täpsed andmed hooldaja tegevuste kohta, siis ei pea sellekohast informatsiooni inimeselt detailselt uuesti üle küsima. Oluline on, et sotsiaaltöötaja saaks kätte informatsiooni kõikide teemavaldkondade kohta ja vastused küsimustele, mis annavad kokkuvõtte inimese hoolduskoormusest ning abistamise ja hooldusega kaasnevatest tegevustest.

Hindamisvahendi küsimustiku alguses on väljad hindamise toimumise aja (kuupäev), kestuse (alguse ja lõpu kellaeg) ning hindamise läbiviija nime märkimiseks.

Küsimustiku lõpus on lahter "VIII Lisamärkused", millesse saab hindaja kirjutada täiendavat infot, märkuseid ja kommentaare, mis on hindaja hinnangul oluline ja vajalik hoolduskoormuse hindamisel ja hooldaja olukorra kirjeldamisel ning mida ei olnud võimalik kajastada hindamisküsimuste vastustes.

## Hindamise teemavaldkonnad

Järgnevalt on kirjeldatud hindamisvahendi iga osa eesmärki ja olulist infot, mida tuleb hindamise läbiviimisel antud teema juures silmas pidada ning kuidas hindamisvahendit täita.

### I Hindamise läbiviimise andmed

Hindamisvahendi algusesse märgitakse kuupäeva täpsusega, millal hindamine läbi viiakse. Samuti on hindamisvahendi piloteerimise etapis oluline arvestada hindamisele kuluvat aega, et teada saada, kas hindamisele kuluv aeg on sobilik kasutamiseks. Selleks tuleb hindamisvahendisse märkida hindamisega alustamise ja lõpetamise kellaaeg. Samuti märgitakse hindamist läbiviiva sotsiaaltöötaja nimi.

### II Hooldaja isikuandmed - hooldaja profiili-info

Hindamise 1. osa eesmärk on koondada kokku **hooldaja isikuandmed (küsimused 1-14a)** ja luua hooldajat kirjeldav profiil. Selleks on hooldajat iseloomustavad demograafilised andmed – nimi, isikukood, sünnikuupäev, vanus ja sugu. Lisaks info, kas hooldaja on KOV poolt määratud hooldaja, milline on tema töövõime ja puue, rahvastikuregistri järgne elukoht ja tegelik elukoht. Samuti info hooldaja peamise suhtluskeele ja muude suhtluskeelte kohta ning tööalane hõivatus. Juhul kui hooldaja töötab, siis tuleb märkida hooldaja töökoormus ja töötamise vorm: palgatöötaja, iseendale tööandja, muu vorm. Vastusevariandi "Muu vorm" valikul tuleb seda täpsustada vabateksti väljal.

Lisaks tööhõive staatusele võib hooldajal olla ka muu sotsiaalne staatus: nt õpilane/üliõpilane, pensionär, kodune, lapsehoolduspuhkusel, ajateenija või asendusteenistuja või muu staatus, mis ei ole eelnevalt nimetatud. Juhul, kui hindamise käigus selgub, et hooldaja puhul on vajalik märkida "Muu staatus", tuleb seda täpsustada vabateksti väljal. Muu sotsiaalne staatus võib olla seotud inimese tegevusega kogukonnas või muu regulaarselt täidetavate ülesannetega ja see hõlmab kohustusi, mida ei saa paigutada eelpoolt loetletud staatuste alla (nt vabatahtlikus korras laulukoori juhatusse kuulumine, kogukonna vabatahtlikud ühendustes ja/või seltsingute tegevustes osalemine vms).

Selles hindamise osas kogutakse andmeid, mis on hooldaja kohta suures osas kättesaadavad infosüsteemidest. Vajadusel (nt andmete puudumisel või andmete õigsuses kahtlemise korral) tuleb inimese käest küsida hindamise sissejuhatuses täiendavat informatsiooni ja/või üle kontrollida infosüsteemidest eeltäidetud andmeid.

### III Hooldaja leibkond ja hooldatav(ad)

*Leibkonnaliikmeteks nimetatakse inimesi, kellega jagatakse ühist eluruumi või majanduslikke ressursse.*

**Küsimus L01** - Hooldaja leibkonnaliikmete arv. Eesmärk on saada infot hooldaja leibkonna suuruse kohta. Märkida tuleb leibkonna kõikide liikmete arv kokku, kaasaarvatud hooldaja ise, tuues eraldi välja alaealiste arv. Vastuse lahtrisse tuleb kirjutada numbriline vastus nt 1, 2 jne. Alaealiste arvu märkimisel arvutab tabel automaatselt täisealiste leibkonna liikmete arvu.

**Küsimus L02** - Eesmärk on saada infot, kas hooldatav(ad) on hooldaja leibkonnaliikmed või elavad väljaspool hooldaja leibkonda ning mitut inimest abistatakse ja/või hooldatakse.

Küsimus koosneb kahest alateemast. Esmaselt tuleb märkida numbriline vastust, mitut leibkonnaliiget ja/või leibkonnavälist inimest hooldatakse. Seejärel panna kirja hooldatava nimi, sugu, vanus täisaastates ning määratleda hooldaja suhe hooldatavaga, valides sobiv vastus rippmenüüst etteantud vastuste hulgast. Vajadusel on võimalik vastust täpsustada iga hooldatava andmerea lõpus vabateksti väljaga lahtris.

#### IV Abistamine (elamis)toimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine

Domeeni küsimuste eesmärk on teada saada:

- kui kaua on hooldaja tegelenud inimes(t)e abistamise ja hooldamisega,
- milliseid toiminguid ja tegevusi ta läbi viib
- kui palju aega selleks kulub
- millistes tegevustes vajab hooldaja täiendavat abi.

**Küsimus HT00** - Küsimuse eesmärk on saada infot, kui kaua on konkreetne inimene täitnud hoolduskoormusega kaasnevaid ülesandeid. Vastust saab märkida aastates ja kuudes. Kui hooldaja on tegelenud hooldusülesannetega alla aasta, tuleb märkida aeg kuudes ning aasta lahtri võib jätta tühjaks. Kui hooldaja on alles alustanud hooldustegevusi ja täitunud ei ole veel ühte kuud, siis tuleb märkida kuude lahtrisse vähemalt 1 kuu (ümmardamine täiskuudeks üles poole).

**Küsimuse HT01** (elamistoimingud ja hooldustegevused ning neile kuluv aeg – tegevuste loetelu ja tundide arv/nädalas) ja **HT02** (tegevused, milles vajate täiendavat abi) vastamine on koondatud kokku ühte tabelisse.

**Küsimus HT01** - Vastates tuleb mõelda kõigile hooldatavatele, keda hooldaja abistab ja kelle nimed on märgitud küsimuse L02 juurde.

Küsimuse eesmärk on teada saada, milliseid tegevusi teeb hoolduskoormusega inimene. Kui hooldatavat abistatakse loetelus olevates tegevustes, tuleb selle tegevuse juurde märkida, milline ajaline kulu (täisarvulistest tundides) on hooldajal keskmiselt ühes nädalas sellele tegevusele. Iga tegevuse ajaline kulu tuleb panna tabelisse kirja numbritena. Juhul kui tegevusele kulub vähem kui 1 tund, siis tuleb aja kulu märkida 15 minutilise täpsusega järgmiselt: 15 minuti = 0,25, 30 min=0,5 ja 45 min= 0,75. Juhul, kui mõnes tegevuses hooldatavat ei abistata, tuleb selle tegevuse juurde märkida vastuseks 0. Tundide arvu märkimise veerg on küsimustikus tähistatud tumedama värviga. Tabeli lõppu tuleb arvutuse teel kogu hooldamisele ja abistamisele kuluv aeg tundides.

**Küsimus HT02** – Küsimuse eesmärk on välja selgitada, millistes hooldatava abistamise ja hooldamisega seotud tegevustes hooldaja ei vaja täiendavat abi, milliste puhul vajab abi osaliselt (keegi teine võiks samuti hooldatavat neis aidata) ning milliseid tegevusi võiks hooldatavale osutada täielikult keegi teine (kas vastavaid teenuseid pakkuv isik või asutus).

Tabelis on iga tegevuse juures, peale tundide arvulahtrit, võimalik ära märkida hooldaja abivajadus selles tegevuses. Iga tegevuse puhul tuleb hooldajal valida kolme vastusevariandi vahel:

1. *Ma ei vaja praegu täiendavat abi*
2. *Ma vajaksin osaliselt abi*
3. *Seda abi võiks täielikult osutada keegi teine*

Hindajal tuleb iga elamistoimingu ja hooldustegevus juures hooldaja vastusele tuginedes märkida hooldaja abivajadus tehes sobiva vastuse veergu X.

**NB:** Küsimustikku tuleb märkida hooldaja abivajadus nende tegevuste osas ka siis, kui hooldaja mõnda loetelus nimetatud tegevust hindamise ajal ei osuta, kuid hooldatav siiski vajab seda (juba nüüd või teadaolevalt lähitulevikus) ning seda võiks kas osaliselt või täielikult osutada keegi teine.

Küsimuse eesmärk on saada teada, millised on konkreetsed tegevused, milles on vaja hooldajat toetada, et leevendada tema hoolduskoormust. Kui hoolduskoormusega inimene ei suuda teha hooldatavale vajalikke tegevusi, võib hooldatav jääda ilma temale vajalikust abist.

**Küsimuste HT01 ja HT02 tabelisse koondatud tegevused** - Vastamisel tuleb arvestada, kas hooldaja abistab inimest loetletud tegevustes.

1. Enesehooldus ja hügieenitoimingud (nt üle keha pesemine – saunas, dušši all, hammaste pesu, riietumisel kodus ja välja minekuks, tualetis käimine, mähkmete vahetamine jms) - tegevused on seotud inimese enese eest hoolitsemise ja isikliku hügieeni toimingutega.
2. Regulaarsed tervisetoomingud (ettenähtud ravimite andmine, ravimite võtmise meelde tuletamine, haiguse sümptomitele tähelepanu juhtimine, hooldatava süstimine, tema haavade puhastamine, haavasidemete vahetamine, vererõhu mõõtmine jms) - tegevused on seotud inimese terviseseisundi jälgimise, tervise seisundi stabiilsena hoidmise, tagasilanguste vältimise, raviskeemi jälgimise ja/või muu vajadusega teha toiminguid, mis on seotud inimese tervisega.
3. Igapäevaste koduste toimingute tegemine (hooldatavale toidu valmistamine, toidu soojendamine, toidu tõstmine taldrikule, joogi valamine tassi, toidu tükeldamine, söögiriistade kasutamine, aga ka koristamisega seonduvate tegevuste ja muude majapidamistöde tegemine, pesu pesemisel abistamine, kodumasinade kasutamine ja parandamine, muru niitmine, väiksemad remonditööd, jm majapidamistööd)- tegevused on seotud inimese majapidamise ja igapäevase elukeskkonna korrahoiu ja elamisväärsena hoidmisega.
4. Apteegist ravimite, poest toidu ja muude vajalike kaupade hooldatavale koju toomine – tegevused, mis on seotud hooldatavale eluks hädavajalike kaupade koju toomisega kuna, et hooldatav ei käi ise kodunt väljas.
5. Kodust väljas jalgsi ringi liikumisel abistamine, sh majast välja aitamine (ustest väljumine ja treppidel liikumine, poodi, apteeki, postkontorisse, bussipeatusesse jm saatmine) - tegevused, mis jäävad inimese kodust välja ning milles inimene vajab teise inimese poolt kõrvalist abi, kuna ta ei saa iseseisvalt väljapool kodu liikuda.
6. Abistamine transpordiga (nt hooldatava sõidutamine arsti juurde, poodi, apteeki, sauna jms) - tegevused, kus hooldaja tagab inimesele transpordi ning abistab ja saadab teda avalike teenusteni jõudmisel ja nende kasutamisel.
7. Abistamine töötamisel või õppimisel, sh huviharidusega tegelemisel - tegevused mis on kõik seotud töösamaste tegevustega, nagu töö täiskohaga, osalise koormusega töö, õppimise või ka näiteks vabatahtliku töö tegemise toetamisega. Mõelda tuleb, kas hooldaja toetab hooldatavat töökohal, selleks, et inimene saaks teha tööd.
8. E-teenuste kasutamine (e-poest toidu, ravimite vm tellimisel, internetis teenuste kasutamine, toetuste või muu info leidmisel, digiallkirja andmisel, e-kirjade ja avalduste koostamisel/vastamisel jms) - tegevused, mis on seotud tehnoloogia kasutamisega ning milles tuleb hooldatavat toetada.
9. Abistamine keeruliste või uute ülesannete lahendamisel (remonditööde või kodumasinade paranduse korraldamine, uute asjade või töövahendite kasutama õppimine, uude kohta minek ja seal orienteerumine jms) - tegevused, mida hooldatav ei ole varasemalt ise teinud või on need osutunud hooldatavale keeruliseks tema halvenenud tervisliku olukorra tõttu.
10. Hooldatava abistamine või tema esindamine teiste inimestega suhtlemisel (arsti, ametnike, teiste võõraste, tuttavate ja sugulastega jms) - tegevused, kus hooldatav ei ole võimeline, ei taha või on tal keeruline suhelda võõraste inimestega ning selle tõttu tuleb hooldajal toetada inimest suhtlemisega seotud olukordades.
11. Abistamine vajalike asjade meelespidamisel või vajalikele tegevustele keskendumisel. - tegevused olukordades, kui hooldataval on kognitiivsed raskused ja mäluprobleemid ning hooldaja abistab inimest.

12. Abistamine ühiskonnaelus osalemisel (hobidega tegelemine, üritustel, ringides, päevakeskuste tegevustes osalemine jms) - tegevused, et hooldatav saaks tegeleda omale meelepärase tegevusega ning hooldaja toetab teda selles või abistab teda huvitegevuste leidmisel ja nendes osalemisel jms.
13. Hooldatavale seltsi pakkumine, igapäevane suhtlemine, uudiste või mälestuste jagamine ja muu arutamine kas silmast silma, telefoni või veebisuhtluse kaudu – tegevused, kus hooldaja sisustab ise hooldaja igapäevast aega ning annab tema elule väärtust ja tähendust läbi isikliku suhtlemise, uudiste ja mälestuste jagamise.
14. Hooldatava toetamine psühholoogiliste raskuste ja probleemidega toimetulekul (üksilduse, depressiooni, ärevuse, suitsiidi- või surmamõtetega toimetulek) - tegevused, kus hooldataval on teada vaimse tervise mured ja sümptomid ning hooldaja on teadlikult inimesele esmaseks psühhosotsiaalse toe pakkujaks.
15. Kergema ööpäevaringse järelevalve pakkumine (inimene saab eeltooduga iseseisvalt hakkama, kuid on vaja jälgida, et ta ei kukuks ega vigastaks end, st ennetada ohtlikke olukordi).
16. Raskema ööpäevaringse järelevalve pakkumine (inimene ei saa eeltooduga iseseisvalt hakkama ning lisaks on vaja jälgida, et ta ei vigastaks end, st ennetada ohtlikke olukordi)
17. Hooldatava abistamine muudes olulistest tegevustes, täpsustada (vabatekst). Juhul kui hooldaja teeb veel tegevusi, mida ei olnud võimalik märkida eelpool loetelus nimetatud tegevuste alla, siis on võimalus kirjutada need tegevused punkti 17 alla. Lisatud tegevuse juurde tuleb samuti märkida sellele kuuluv aeg ja kas hooldaja vajab selles tegevuses abi.

## V Mõju tervisele

Domeenis on 10 küsimust (**HM01-HM10**), millega küsitakse hooldaja hinnanguid oma tervisega seotud olukordadele. Küsimuste eesmärk on teada saada, kuidas hoolduskoormus on avaldanud mõju hooldaja füüsilisele ja vaimsele tervisele ning kas tal on võimalust hoolduskoormust jagada.

Hindajal tuleb märkida sobiv vastus etteantud valikvastustest.

**Küsimusele HM01** - milline on hooldaja hinnang oma tervisele üldiselt, saab vastata valikvastustega: *Väga hea, Hea, Ei hea ega halb, Halb ja Väga halb.*

**Küsimustele HM02 – HM09** - hooldaja füüsilise ja vaimse tervise kohta saab vastata valikvastustega: *Mitte kunagi, harva, mõnikord, sageli, pidevalt.*

**Küsimusele HM10** - kui palju on hooldajal inimesi, kellega ta saab vajadusel hoolduskoormust jagada, on võimalus vastava valikvastustega: *Mitte ühtegi, 1-kuni 3, 3 kuni 5, rohkem kui 5.*

## VI Mõju hooldaja igapäevaelule

Domeeni eesmärk on teada saada, kui suureks hindab hooldaja ise oma hoolduskoormust ja kuidas see mõjutab tema igapäevaelu, töö- ja/või koolikohustuse täitmist ning isiklike suhteid. Samuti kogutakse infot, milline teave või koolitus aitab hooldajat hoolduskoormusega paremini toime tulla.

Hindajal tuleb märkida sobiv vastus etteantud valikvastustest.

**Küsimusele HKI01** - kui suureks hindab inimene oma hoolduskoormust, saab vastata valikvastustega:

*Ei tunne mingit koormust, Tunnen vähest koormust, Tunnen mõõdukat koormust, Tunnen suurt koormust, Koormus on talumatult suur.*

**Küsimusele HKI02** - kas ja kui sageli hooldaja tunneb, et hooldatav on valmis abi ja hooldust vastu võtma ainult temalt, saab valida sobiva vastuse järgmiste valikute hulgast:

*Mitte kunagi, harva, mõnikord, sageli, pidevalt.*



**Küsimuses HKI03 koosneb kahest osas.** Esimene osa sisaldab nelja väidet hoolduse mõju kohta hooldaja igapäevaelule ja suhetele. Iga väite kohta tuleb valida sobiv vastus järgmiste valikute hulgast:

*Ei nõustu üldse, Pigem ei nõustu, Pigem nõustu, Nõustun täielikult.*

Teises osas on kolm küsimust hoolduskoormusega kaasnevate võimalike igapäevaelu tegevustest loobumiste kohta. Iga küsimusele tuleb valida sobiv vastus järgmiste valikute hulgast:

*Üldse mitte, Osaliselt, Täielikult, Ei ole kohaldatav.*

**Küsimusele HKI04** - millised koolitused ja teave oleksid olulisemad, et toetada hooldajat abistamise ja hooldamisega toimetulekul, vastamiseks on esitatud loetelu erinevate teemadega, mida võib hooldaja oma teadmiste tõstmiseks vajada. Vastavalt hooldaja vajadustele tuleb märkida vastuseks "JAH" või "EI".

1. Ma ei tunne praegu vajadust koolituste ega teabe järele seoses teiste abistamise või hooldamisega (→ välistab ülejäänud vastusevariandid)
2. Teadmised või eneseabitehnikad, kuidas hooldajana toime tulla iseenda ülekoormuse, stressi, meeleolulanguse, ärevuse või negatiivsete mõtetega
3. Teadmised ja tehnikad, kuidas toetada hooldatava toimetulekut stressi, ärevuse, meeleolulanguse või negatiivsete mõtetega
4. Teadmised abistaja või hooldaja õigustest ja abi saamise võimalustest
5. Teadmised hooldatava õigustest ja abi saamise võimalustest
6. Teadmised hooldatava juriidiliste toimingute teostamisest (nt hooldatava esindamine, varaga seotud toimingud jms)
7. Teadmised hooldatava diagnoosi(de) spetsiifikast (sh haiguse progresseerumine, rehabilitatsiooni võimalused, tuleviku väljakutsed jms)
8. Praktilised teadmised hooldustoimingute teostamiseks
9. Muud koolitused või teave, mis? (täpsustage vabatekstina)

## **VII Hooldaja majanduslik toimetulek**

Domeeni küsimuste eesmärk on saada infot, kas hooldajal võib hoolduskoormusega kaasneva majandusliku toimetuleku halvenemine. Koguda tuleb infot, millised on hooldaja rahalised sissetulekud, kas hooldaja katab oma isiklikest vahenditest ka hooldamisega seotud kulusid või on hooldamisega seotud kulude katmine korraldatud hooldaja sissetulekute väliselt ning millisel viisil.

**Küsimused MAJ01 - MAJ02** on seotud hooldaja sissetulekute ja hooldamisega kaasnevate kulude hindamiseks. Vastustena tuleb märkida hooldaja poolt nimetatud rahalised summad eurodes.

**Küsimust MAJ03** - kui suur summa jääb hooldajale kätte peale hooldamiseks kuluvate summade ei pea küsima, kuna see vastus arvutatakse Excel-faili valemite poolt eelmise kahe küsimuse vastustest.

**Küsimusele MAJ04** - kas hooldaja saate abistamise või hooldamise eest rahalist tasu või muid materiaalseid hüvesid kas hooldatavalt endalt või mõnelt tema pereliikmelt või tuttavalt, vastamiseks on esitatud võimalikud vastuse variandid. Hindajal tuleb märkida vastavalt hooldaja poolt nimetatud tegelikult olukorrale vastuseks "JAH" või "EI".

1. Ma ei saa abistamise ega hooldamise eest hooldatavalt endalt ega tema pereliikmetelt mingit tasu (→ välistab ülejäänud vastusevariandid)
2. Saan rahalist tasu hooldatavalt endalt
3. Saan rahalist tasu hooldatava pereliikmelt või tuttavalt
4. Saan muid materiaalseid hüvesid hooldatavalt endalt

5. Saan muid materiaalseid hüvesid hooldatava pereliikmelt või tuttavalt
6. Mulle on lubatud kokkulepitud osa hooldatava pärandusest

**Küsimusele MAJ05** – millega palutakse hooldajal hinnata oma majanduslikku toimetulekut, saab vastata valikvastustega: *täiesti rahuldav, pigem rahuldav, pigem ebarahuldav, täiesti ebarahuldav.*

### **Kokkuvõte**

Hindamisvahendi teine leht **Kokkuvõte** luuakse automaatselt eelnevalt täidetud **Küsimustiku** lehele sisestatud andmete põhjal. Sellele lehele ei sisesta sotsiaaltöötaja midagi – kõik, mida on vaja muuta, parandada või sisestada, tuleb teha lehel **Küsimustik**. Kõik, mida seal muudetakse, kajastub lehel **Kokkuvõte**.

**Kokkuvõtte** lehele kanduvad **Küsimustiku** lehelt andmed hindamise toimumise aja (kuupäev), hindaja (nimi), hoolduskoormusega inimese (perekonnanimi ja isikukood), tema elukohta ja hooldatavate arvu kohta.

**Kokkuvõtte** lehe tabelites on esitatud hoolduskoormuse tasemed (vt II peatükk Hoolduskoormuse taseme määramine) ning konkreetse inimese hoolduskoormuse taseme ehk koondhinnangu aluseks olevad hoolduskoormuse domeenide skooripunktid ja hinnangud. Need tulevad **Kokkuvõtte** lehele automaatselt **Küsimustiku** lehe täitmise järel ning arvutatakse hindamisvahendis olevate valemite alusel.

Hoolduskoormuse tase ja skooride kujunemine on lahti selgitatud II peatüki Hoolduskoormuse taseme määramine all.

### **Hindamisküsimustiku kasutamise tagasiside leht**

Hoolduskoormuse hindamisküsimustik on uudne ja esmakordne sellelaadne hindamisvahend, mis annab võimaluse määratleda hoolduskoormuse tasemeid. Selleks, et saada katsetamisel oleva hindamisvahendi kohta tagasisidet, palume samuti ära täita hindamisvahendis oleva **Tagasiside** lehe. **Tagasiside** eesmärk on koguda hindaja hinnangut sellele, kas hindamisvahend töötab eesmärgipäraselt.

Palume hooldajal märkida iga domeeni lõikes, kas hindamisvahendi poolt pakutav iga domeeni hoolduskoormuse skoori põhjal antud hinnang oli ka hindaja hinnangul sobilik ja vastas hooldaja hoolduskoormusele. Juhul kui see ei olnud hindaja arvates asjakohane, siis tuleb lisada hindaja enda subjektiivne domeeni kohta käiv hoolduskoormuse hinnang, lähtudes läbiviidud hindamisel saadud infost ja hooldaja poolt antud vastustest.

Samuti on iga domeeni all lahter, kus saate täpsustada oma hinnangut ja kommenteerida vaba tekstina vastava domeeni skoori.

## II Hoolduskoormuse taseme määratlemine

Hindamise tulemusel määratletakse hooldaja hoolduskoormus tasemel 1-4.

1	KERGE
2	MÕÕDUKAS
3	SUUR
4	VÄGA SUUR

Hoolduskoormuse koondhinnang ehk hoolduskoormuse tase arvestatakse kokku kolmest osast: hoolduskoormusele kuluvast ajast ja hoolduskoormusega kaasnevatest mõjudest hooldajale - mõju tervisele ja mõju igapäevaelule.

Hindamisvahend annab hoolduskoormuse taseme arvutamiseks eelnimetatud kolme domeeni lõikes skoorid. Domeenide skoorid annavad kokku hoolduskoormuse koondhinnangu, millel põhineb hoolduskoormuse tase. Arvutamine toimub hoolduskoormuse mõjude skoori ja hoolduskoormuse aja skoori põhjal, mis annab kokku hoolduskoormuse koondhinnangu.

### Hoolduskoormuse aeg

**Hoolduskoormusele kuluva aja skoor** arvutatakse elamistoimingutes abistamise ja hooldustegevuste läbiviimiseks kuluva reaalse ajalise mahu järgi tabelis välja toodud põhimõttel, kus on arvestatud maksimaalseks hooldamise koormuseks 40h nädalas. Domeeni skooripunktide järgi antakse hinnang hoolduskoormusele ja sellele kuluvale ajale vastavalt all olevale tabelile. Nt juhul kui hooldaja koormus ületab 36h piiri, on selles domeenis hinnang tema hoolduskoormusele - väga suur hoolduskoormus.

<i>Skoor - (Tundide (h) arv nädalas, mis kulub hooldajal hooldustegevuseks</i>	<i>Hoolduskoormus</i>	<i>Punktid</i>
1-10 h	Kerge hoolduskoormus	1
11-19 h	Mõõdukas hoolduskoormus	2
20-35 h	Suur hoolduskoormus	3
>36 h	Väga suur hoolduskoormus	4

### Mõju tervisele

Mõju tervisele domeen sisaldab 10 küsimust. Nendest 8 küsimuse (HM02, HM03, HM04, HM05, HM06, HM07, HM08, HM09) vastused annavad hindepunktid, mis võetakse arvesse domeeni skoori arvutamisel järgmisel põhimõttel.

<i>Vastus</i>	<i>Punktid</i>
Mitte kunagi	0
Harva	1
Mõnikord	2
Sageli	3
Pidevalt	4

Domeeni skoori arvutamisel kasutatava 8 küsimuse vastuste punktide summa põhjal arvutatakse välja domeeni skoorid. Nende järgi antakse hinnang hoolduskoormusega kaasnevale mõjule hooldaja tervisele vastavalt all olevale tabelile. Kokku on domeeni Mõju tervisele maksimaalne võimalik punktiarv 32 punkti. Nt juhul, kui vastuste punktide summa jääb vahemikku 25-32 on hoolduskoormuse mõju hooldaja tervisele väga suur.

<b>Skoor (Maksimaalne võimalik punktide arv on 32 punkti)</b>	<b>Koormus</b>	<b>Punktid</b>
0-25% (1-8)	Kerge	1
26-50% (9-16)	Mõõdukas	2
51-75% (17-24)	Suur	3
76-100% (25-32)	Väga suur	4

## Mõju igapäevaelule

Domeen sisaldab 9 küsimust (HKI01, HKI02, HKI03\_1, HKI03\_2, HKI03\_3, HKI03\_4, HKI03\_5, HKI03\_6, HKI03\_7) hooldustegevuste mõju kohta hooldaja igapäevaelule. Kõigi 9 küsimuse vastused annavad hindepunktid skoori arvutamisel vastavalt tabelis olevale põhimõttele.

Küsimuse HKI01 vastuste hindepunktid

<b>Vastus</b>	<b>Punktid</b>
Ei tunne mingit koormust	0
Tunnen vähest koormust	1
Tunnen mõõdukat koormust	2
Tunnen suurt koormust	3
Koormus on talumatult suur	4

Küsimuse HKI02 vastuste hindepunktid

<b>Vastus</b>	<b>Punktid</b>
Mitte kunagi	0
Harva	1
Mõnikord	2
Sageli	3
Pidevalt	4

Küsimuste HKI03\_1 ja HKI03\_4 vastuste hindepunktid

<b>Vastus</b>	<b>Punktid</b>
Ei nõustu üldse	0
Pigem ei nõustu	1
Pigem nõustun	2
Nõustun täielikult	3

Küsimuste HKI03\_2 ja HKI03\_3 vastuste hindepunktid

<b>Vastus</b>	<b>Punktid</b>
Ei nõustu üldse	3
Pigem ei nõustu	2
Pigem nõustun	1
Nõustun täielikult	0

Küsimuste HKI03\_5, HKI03\_6 ja HKI03\_7 hindepunktid

<b>Vastus</b>	<b>Punktid</b>
Üldse mitte	0
Osaliselt	2
Täielikult	4
Ei ole kohaldatav	0

Domeeni skoori arvutamisel kasutatava 9 küsimuse vastuste punktide summa põhjal arvutatakse välja domeeni skoor. Nende järgi antakse hinnang hoolduskoormusega kaasnevale mõjule hooldaja igapäevaelule vastavalt all olevale tabelile. Kokku on domeeni Mõju igapäevaelule maksimaalne võimalik punktiarv 32 punkti. Nt juhul, kui vastuste punktide summa jääb vahemikku 25-32 on hoolduskoormuse mõju hooldaja igapäevaelule väga suur

<b>Skoor (Maksimaalne võimalik punktide arv on 32 punkti)</b>	<b>Koormus</b>	<b>Punktid</b>
0-25% (1-8)	Kerge	1
26-50% (9-16)	Mõõdukas	2
51-75% (17-24)	Suur	3
76-100% (25-32)	Väga suur	4

### Hoolduskoormuse koondhinnang

Hoolduskoormuse koondhinnangu arvutamiseks leitakse kõigepealt **hoolduskoormuse mõju skoor**. Selleks liidetakse kahe mõju domeenide skoorid, mille tulemusena saadakse hinnang hoolduskoormuse mõjust hooldajale.

$$\text{Hoolduskoormuse mõju skoor} = \text{Mõju tervisele} + \text{Mõju igapäevaelule}$$

**Hoolduskoormuse mõju skoori** arvutamisel eeltoodud valemi põhjal saadud punktide summad on aluseks hoolduskoormusega kaasnevale mõjule koondhinnangu andmiseks. Hoolduskoormuse mõju skoor iseloomustab hooldustegevuse mõju hooldaja füüsilisele ja vaimsele tervisele. Minimaalne võimalik punktide arv on 2 ja maksimaalne võimalik punktide arv on 8. Nt juhul kui hoolduskoormuse mõju skoor jääb vahemikku 5-6 on hoolduskoormusega kaasnevatest mõjudes tulenevalt hooldajal suur hoolduskoormus.

<b>Skoor (Maksimaalne võimalik punktide arv on 8 punkti)</b>	<b>Koormus</b>	<b>Punktid</b>
2	Kerge hoolduskoormus	1
3-4	Mõõdukas hoolduskoormus	2
5-6	Suur hoolduskoormus	3
7-8	Väga suur hoolduskoormus	4

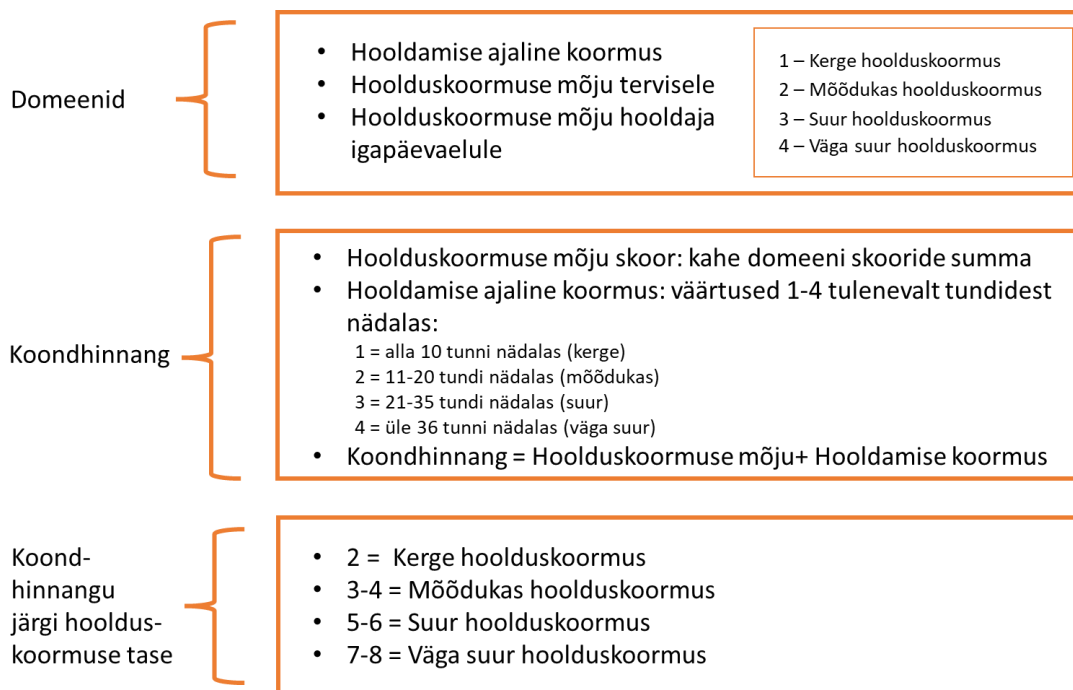
$$\text{Hoolduskoormuse koondhinnang} = \text{Hoolduskoormuse mõju skoor} + \text{Hoolduskoormuse aja skoor}$$

Hoolduskoormuse koondhinnangu arvutamiseks liidetakse hoolduskoormuse mõju skoorile hoolduskoormuse aja skoor. Minimaalne võimalik punktide arv on 2 ja maksimaalne võimalik punktide arv on 8. Hoolduskoormuse koondhinnangu põhjal selgub ka hooldaja hoolduskoormuse tase. Nt juhul kui hoolduskoormuse koondhinnang jääb vahemikku 7-8 on hooldaja hoolduskoormuse tase 4 ehk väga suur hoolduskoormus.

<b>Skoor (Maksimaalne võimalik punktide arv on 8 punkti)</b>	<b>Koormus</b>	<b>Punktid</b>
2	Kerge hoolduskoormus	1
3-4	Mõõdukas hoolduskoormus	2

5-6	Suur hoolduskoormus	3
7-8	Väga suur hoolduskoormus	4

Joonisel 1. on välja toodud skemaatiline hoolduskoormuse hindamise meetoodika.



Joonis 1. Hoolduskoormuse hindamine

### III Tehnilised juhised hindamisinstrumendi (Excel-faili) kasutamiseks

#### Sissejuhatus

Hindamisinstrument asub Microsoft Exceli keskkonnas. Excelis toimiv hindamisvahend on analüüsitavaid andmeid võimaldav lihtsaim ajutine lahendus inimese hoolduskoormuse hindamiseks. Excel võimaldab analüüsida tehtud hindamiste andmeid ning hoida tervikpilti hindamistest ja hoolduskoormusega inimeste toetusvajaduse määrast.

Hindamisinstrumendi kasutamine nõuab algelisi teadmisi Exceli kasutamisest. Küsimustik on jaotatud domeenide lõikes küsimusteks ning vastusevariandid koosnevad valikvastustest (nimekirjast valitavad) ning vabateksti väljadest. Valemitega sisustatud lahtrid ehk lahtrid, mida hindaja **modifitseerida ei tohi**, on märgitud halli taustaga.

Hindamisvahendit kasutatakse ülevalt alla, alustades hindamise läbiviimise ja isikuandmetest.

#### Faili avamine

Faili avades oodake rahulikult, kuni fail on töövalmis. Juhul kui laadimine võtab kaua aega ning leht läheb valgeks ja ekraanile ilmub sinine pöörlev ratas, ärge midagi vajutage ning oodake kannatlikult, kuni fail avaneb.

Fail koosneb 3 lehest. Esimesel lehel on enamus lahtreid sotsiaaltöötaja poolt täidetavad hindamisprotsessis kogutud informatsiooniga, aga ka automaatselt täituvate valemitega. Küsimustiku leht on loodud viisil, et oleks võimalik andmed analüüsida ja saada statistikat.

Teine leht **Kokkuvõte** luuakse automaatselt eelnevalt täidetud küsimustiku lehele sisestatud informatsiooni põhjal. Sellel lehel ei muuda ega sisesta sotsiaaltöötaja midagi – kõik, mida on vaja muuta, parandada või sisestada, tuleb teha **Küsimustik** lehel. Kõik, mida muudetakse **Küsimustik** lehel, kandub läbi valemite ja skooride infona **Kokkuvõte** lehele. Sisuliselt on tegu kokkuvõttega küsimustele antud vastuste tulemusel arvatud skooridest ja hinnangutest hoolduskoormusele.

Kolmas leht **Tagasiside** on mõeldud hindajale hindamisvahendi tagasiside andmiseks. Siin peab hindaja andma tagasisidet konkreetse inimese hoolduskoormuse hindamise tulemuse kohta. Tagasiside lehel palume märkida iga domeeni lõikes, kas hindamisvahendi poolt pakutav hoolduskoormuse hinnang/skoor oli hindaja hinnangul sobilik ja lisada vajadusel enda subjektiivne hoolduskoormuse hinnang/skoor.

### Küsimustiku täitmine

Küsimustiku lehe täitmist tuleb alati alustada küsimustiku täitmise kuupäeva ja kellaaja märkimisega. Inimese isikukoodi kopeeri ja kleebi alati *Kleebi* valikuga „123“, sest nii tulevad väljale ainult numbrilised väärtused. See võimaldab koheselt välja arvutada inimese sünnikuupäeva ja vanuse. Sünnikuupäeva ja vanuse lahtrid on **hallid**, need on täidetud valemiga ning neid **lahtreid ei tohi muuta**. Sinna ilmub info ise, kui on isikukoodi lahtrisse sisestatud isikukood.

#### Olukorras, kus midagi läheb valesti ja tahad faili taastada:

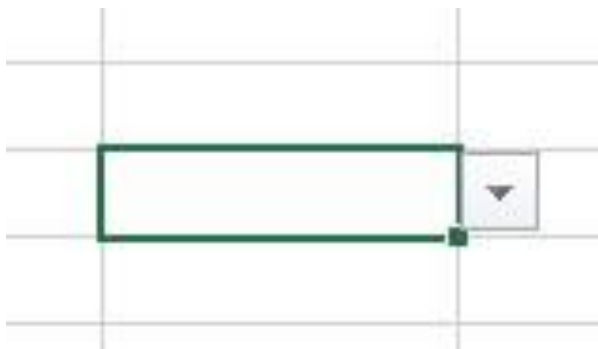
- Vajuta oma Exceli failile parema hiire klõpsuga, vali *Atribuudid*, vali *Vanemad versioonid*.
- Vali *Ava* ja tuleb *Viimane versioon*. Valides *Viimane versioon*, on võimalik taastada eelmine kasutusel olev versioon, kus vigasid ei ole. See, millal viimane versioon on salvestatud, sõltub konkreetse asutuse infotehnoloogia reeglitest.

### Vabateksti välja vastused

Vabateksti väljad on vastuste sektsioonis **valge taustaga tühjad väljad**. Nendes väljadesse on sotsiaaltöötajal võimalik kirjutada vastuseid nii, nagu hinnatav ütleb või eelnevalt olemasolevast informatsioonist selgub (nt nimi, elukoht, sissetulekud jms). Sellisel juhul tuleb lahtrisse sisestada võimalikult konkreetne, lühike ja faktidel põhinev info, mis on seotud konkreetselt selle valdkonnaga, mida hetkel täidetakse.

### Valikvastused

Valikvastused on **oranži taustaga väljad ning neile klõpsates ilmub kasti ülesse paremasse nurka nool** (vt. Joonis 2. Valikvastuste lahter). Noolele vajutades avaneb rippmenüü. Küsimusele on võimalik valida ainult üks vastus. Nendes väljadesse on hindamisraamistiku skaala abil tuletatud vastusevariandid, mille vahel peab sotsiaaltöötaja valima, et märkida üles sobivaim vastusevariant, mis hinnatava seisukorda kirjeldab.



Joonis 2. Valikvastuste lahter

## Valemid

Valemitega sisustatud lahtrid ehk lahtrid, mida hindaja **modifitseerida ei tohi**, on märgitud **halli taustaga**. Järgnevalt on välja toodud valemid, mida vastuste puhul on kasutatud. Juhul kui Excelist on valemid mingil põhjusel kadunud, on võimalik käesolevast juhendmaterjalist need leida ja asendada.

### Sünnikuupäev:

```
=MID(C14;6;2)&"."&MID(C14;4;2)&"."&IF(MID(C14;1;1)="3";"19"&MID(C14;2;2);IF(MID(C14;1;1)="4";"19"&MID(C14;2;2);IF(MID(C14;1;1)="5";"20"&MID(C14;2;2);IF(MID(C14;1;1)="6";"20"&MID(C14;2;2);))))
```

### Vanus:

```
=(C4-C15)/365
```

### Väisealiste liikmete arv:

```
=C38-C39
```

### Hooldamine nädalas kokku (h):

```
=SUM(C61:C80)
```

### Ma ei vaja praegu täiendavat abi (märkida X):

```
=COUNTIF(D61:D80;"X")
```

### Ma vajan osaliselt abi (märkida X):

```
=COUNTIF(E61:E80;"X")
```

### Seda tegevust võiks täielikult osutada keegi teine (märkida X):

```
=COUNTIF(F61:F80;"X")
```

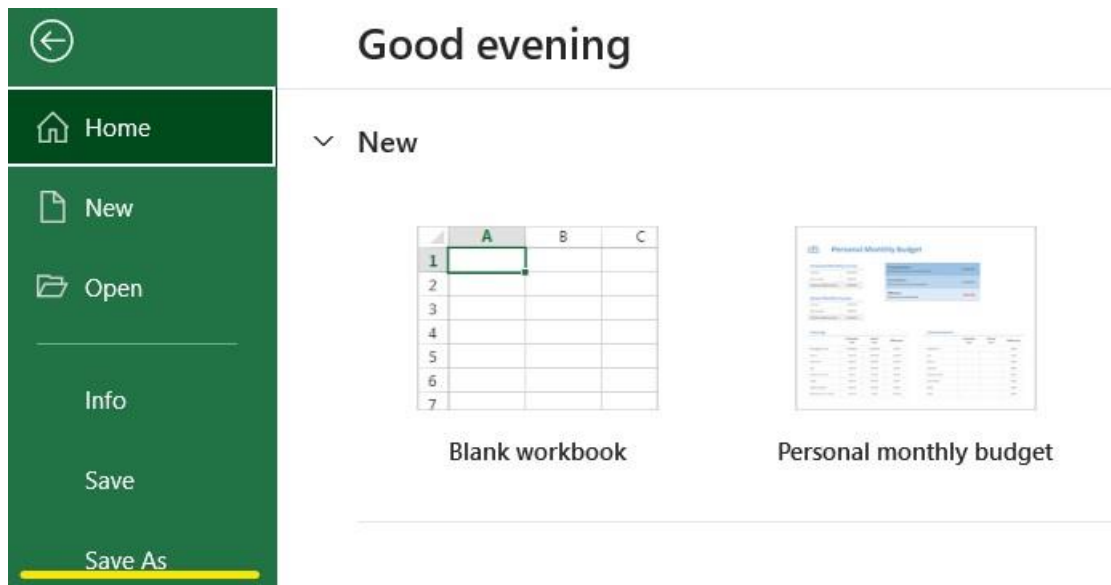
### Peale hooldamiseks kuluvate kulutuste tegemist kätte jääva raha summa eurodes:

```
=F124-F125
```

## Kokkuvõte ja salvestamine

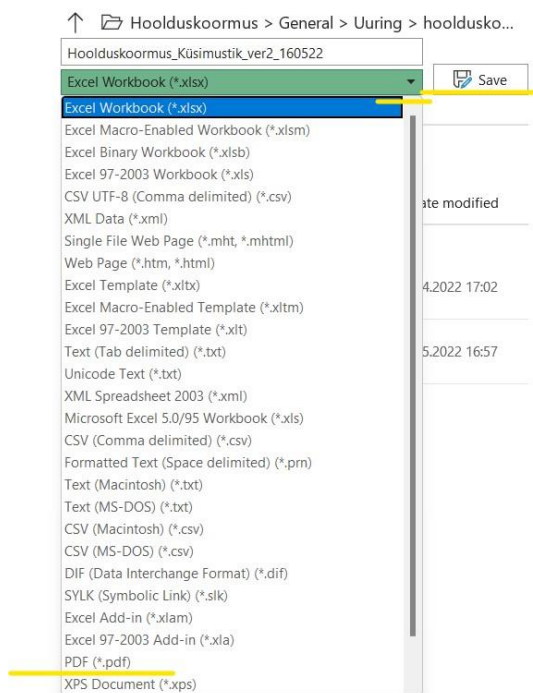
Kui inimese kohta on hindamine alustatud või ka juba lõpetatud, saab lehel **Kokkuvõte** näha skooride numbrilist määratlust ning hoolduskoormuse skoori hinnangut hoolduskoormusele. Kokkuvõtte saab salvestada, kui avada **Kokkuvõte** leht, seejärel vajutada inglise keeles *File* → *Save as* (vt. Joonis 3.) või eesti keeles *Fail* → *Salvesta kui*.





Joonis 3. Save as funktsioon

Seejärel saab valida, millise failina soovite lehte salvestada. Valides nimekirjast PDF, klõpsake selle peale ja seejärel vajuta inglise keeles *Save* (vt. Joonis 3.) või eesti keeles *Salvesta*. Sellisel juhul on **Kokkuvõte** leht salvestatud PDF-ina teie arvutisse sinna kausta, mille ise valite.



Joonis 4. PDF valik ja salvestamine

Enne salvestamist kontrollige, et kõik vajalikud väljad on informatsiooniga täidetud ning hoolduskoormuse skoorid, hinnangud ja koondhinnang on lehel olemas. Samuti täidetud kõik küsimustiku vastuste väljad.

Salvestatud faili saab avada, välja trükkida, krüpteerida, digiallkirjastada ja ka teile vajalikule e-posti aadressile saata. Kui mõne aja pärast on vaja uuesti hinnata sama hooldaja hoolduskoormust, siis saab sama inimese andmetega väljatrükki korrata kõike eelnevat silmas pidades.

Enne hindamisvahendist väljumist salvestage oma tehtud töö, klõpsates nuppu *Salvesta*. Salvestamine võib võtta natuke aega. Seejärel võite hindamisvahendi sulgeda.