

Koduhooldustöötajate töö nõuab suurt teadmistepagasit ja oskust tulla toime riskidega

*Raina Pihelgas
tööinspektor*

Vananeva elanikkonna tõttu kasvab nõudlus hooldusteenuste järele. Euroopa hooldussektor on majanduslikult äärmiselt tähtis, pakkudes töövõimalusi hinnanguliselt 10%-le elanikkonnast. Olulise osa neist moodustavad koduhooldustöötajad, kelle töökohaks on hooldatava elupaik.

Koduhooldustöötajate tööd iseloomustab asjaolu, et nad töötavad kodudes, aidates inimesi, kes on haiguse, puude või vanuse tõttu võimetud iseenda või oma pere eest hooldust kandma. Nende ülesandeks on võimaldada abivajajale kodus elamist.

Hooldus sisaldab hooldatava transporti, maja koristamist, isikliku hügieeni hoidmist, toidu toomist ja valmistamist ning teisi tegevusi. Meditsiiniliste eesmärkide täitmine võib tähendada füsioteraapiat ning abivahendite kasutamist, nagu näiteks uroloogilised tarvikud, haavahoolduse abivahendid või vererõhumõõttjad. Abistamine võib olla tähtis ka psühhosotsiaalsete vajaduste rahuldamiseks – koduhooldustöötaja on sageli seltsiliseks, sõbraks või emotsionaalseks toeks ning näiteks dementsuse korral aitab lahendada probleeme. Suhtlemine hooldatava pereliikmete ja lähedastega aitab kindlustada hooldusvajaduse identifitseerimise ja rahuldamise.

Kõigi nende tegevuste elluviimiseks peab koduhooldustöötajal olema laiapõhjaline teadmistepagas (nt oskused abivahendite ja tehnika kasutamiseks). Ta peab olema kaasatundev ja mõistev, hooliv ja toetav, paindlik, kohanev, võimeline töötama erinevates asukohtades ning austama erinevaid kultuure. Lisaks peab koduhooldustöötaja olema võimeline töötama iseseisvalt vähese juhendamisega.

Ohuks on füüsiline ja emotsionaalne ping

Koduhooldustöötaja töötingimused võivad mõjutada hooldaja rahulolu ja vähendada antud töövaldkonna atraktiivsust. Füüsiline ja emotsionaalne ping ja stress, ebaregulaarne tööaeg ning laiaulatuslik osalise tööajaga ja tähtajaliste lepingute sõlmimine, professionaalne ja geograafiline eraldatus on ainult mõned olukorrad, mis võivad mõjutada hooldustöötajate tervist ja ohutust. Naiste kõrge hõivatus sektoris ja tunnetus, et hooldusega seotud oskused on tihedalt seotud naiseks olemisega, mõjutavad ka



Koduhooldustöötajate töö kergendamiseks on oluline, et patsiendi kodus oleks arvestatud ka hooldaja vajadustega.

Foto: Ants Liigus/Pärnu Postimees/Scanpix

sektoris pakutavat palka. Hooldustöötajad teenivad vähem kui teised võrreldavatel ametialadel töötajad. Tööjõu voolavuse näitajad sektoris on kõrged: näiteks Saksamaal lahkub 80% sotsiaalhooldustöötajatest töölt esimese viie aasta jooksul. Osalist tööaega kasutatakse hooldustöötajate puhul samuti rohkem kui Euroopa Liidu tööhõives keskmiselt.

Koduhoolduse ohutus võib osutuda tõeliseks väljakutseks kodude vahel reisivatele ja kodudes töötavatele hooldustöötajatele. Liiklusõnnetustes saadud kahjustused, ülepingutamise patsiente abistades ning libisemised, komistamised ja kukkumised kodus ja väljaspool kodu on kaotatud tööaja põhilised põhjused. Õnnetusi ja haigusi põhjustavad hooldustöötajatel ka ohtlikud kemikaalid, löögid esemetest, solvangud ja vägivaldsed teod või käitumine. Lisaks võivad koduhooldustöötajaid ohustada infektsioonhaigused (hepatiit, HIV, gripp, tuberkuloos, leetrid, tuulerõuged), siis kui ta riietab, peseb ja puhastab klienti või teeb süüa nakatunud patsiendile.

Tööolud võivad viia hooldustöötajate vaimse või emotsionaalse väsimiseni. Tegeledes stressis klientide ja pereliikmetega, kellega on keeruline suhelda ning töötades iseseisvalt võõrastes ja kontrollimatutes oludes, võivad töötingimused põhjustada stressi. Kõiki eelloetletud ohte peaks teadvustama ja identifitseerima hooldustegevuse riskide hindamises. Kui nendele ohtudele ei pöörata tähelepanu, võivad tulemuseks olla koduhooldustöötajatega juhtunud õnnetused ja terviseprobleemid.

Suurim õnnetusoht valitseb liikluses

Liiklusõnnetused, mis juhtuvad sõidul patsientide kodudesse, on koduhooldustöötajatel kõige sagedasem tööõnnetuste põhjus, samuti esmane surmaga lõppenud õnnetuste põhjus. Ohtu saab vältida, kinnitades turvavöö, kontrollides rehvide kulumist ja purunemist, hooldades sõidukit korrektselt, vähendades kiirust ja olles eriti tähelepanelik ristmikel. Samuti tuleb vältida sõitmist unisena, väsinuna või alkoholi/ravimi mõju all.

Ümbritsev füüsiline keskkond võib peita endas ohte: libisemised, komistamised ja kukkumised kodus ja väljaspool kodu on sagedased õnnetuste põhjused. Kõnnitee sillutised, astmed, puittee kaetuna vee, jää, sambla, lehtede või teele jäetud esemetega ning halva valgustusega kujutavad endast

lisaohu, mis võivad põhjustada õnnetusi väljaspool kodu. Kui hooldustöötaja läheb välja koos kliendiga, võib õnnetuserisk kliendile ja hooldajale olla palju suurem kui hooldaja üksi liikudes.

Kodusiseseid ja -väliseid riske hinnates tuleks teadvustada ka koduloomadest tulenevaid ohtusid. Lisaks võib hooldatava kodu olla kõrge kuritegevusega, ebatavalises või eraldatud piirkonnas. Sellistes paikades võib hooldustöötaja langeda kallaletungi ohvriks.

Patsiendi kodu peaks vastama ka hooldustöötaja vajadustele

Väga sageli ei ole klientide kodud kohandatud hooldustöötajate vajadusi silmas pidades. Hispaania uuring, mis haaras 500 kliendi kodu, näitas, et ainult 6,5% kodudest on kohandatavad liigenditega voodid ja ainult 16,1% kodudes olid kohandatavad dušid. Globaalselt uurituna vastas ainult 12,9% uuritud kodudest hooldustöötajate vajadustele ja võimaldas neil töötada tervisthoidvalt ja ohutult.

Kliendi hooldamine võib ohtu seada töötaja, tekitades luu- ja lihaskonna haigusi. Kliente riietades või pestes kasutatakse jõudu ja ebamugavaid asendeid, mis võivad põhjustada vigastusi, sest enamik inimesi on käsitsi tõstmiseks liiga rasked. Mõned tegevused võivad nõuda kliendi toetamist ühes ja samas asendis pikka aega, samal ajal jõudu kasutades. Klientide pesemisel peavad töötajad kohati põlvitama kõvadel pindadel ning liikuma pesemise ajal maha valgunud vee tõttu märgadel, libisemisohthelikel pindadel.

Majapidamistööd võivad sisaldada samuti kõrget riski luu- ja lihaskonnahaiguste tekkeks. Riskifaktorid nende tegevuste ajal on ebamugavad asendid, üleliigne vöökoha painutamine, üleliigne sirutamine, korduvad jõudu nõudvad pigistamis- ja haaramisliigutused, jõudu nõudvad staatilised asendid, põlvitamine kõvadel pindadel ja asjade tõstmine. Puhastusvahendite kasutamine kliendi kodus võib olla ohtlik kemikaalide tõttu. Mõned kemikaalid on ärritava või põletava toimega silmadele ja nahale, mõned mõjuvad ärritavalt kopsudele ja mõnedel lasub kahtlus, et nad võivad põhjustada pikaajalisi tervisemõjusid.

Kliendi abistamiseks võivad olla hooldaja igapäevases töös vajalikud abivahendid, näiteks pesemisabivahendid või tõstmispingid. Vaja võib minna isikukaitse-

vahendeid ja muid tehnilisi vahendid (ühekordsed kindad, ühekordsed rätikud, käte desinfitseerimisvahend, alkoholiga niisutatud paberkäterätikud, näomaskid, kileprügikotid).

Nakkusi põhjustavad eelkõige õnnetused ja ohtlikud töövõtted

Enamik vere kaudu saadud nn tööalaseid nakkusi saadakse õnnetuste ja ohtlike töövõtete kasutamisel nakatunud verega kokkupuutunud terariistade kaudu. Tuberkuloos, leetrid, tuulerõuged ja gripp näiteks levivad sissehingamisel, köhimisel, aevastamisel või inimese või objekti puudutamise järgselt oma silmade, nina või suu katsumisel. AIDS/HIV, B- ja C-hepatiit levivad otsesel kokkupuutel nakatunud vere või kehavedelikega. A-hepatiit ja kolibakter võib levida toidu, vee, terariistade või süstaldega. Herpes, sügelised, gripp, punetised ja mumps levivad vere või teiste kehavedelike või nakatunud asjade kaudu.

Mõnede klientide puhul, kes kannavad vaimse häire all, on hooldustöötajal ka oht sattuda ehmatava käitumise või isegi vägivalda ohvriks. Klientid võivad tegutseda agressiivselt või tunda end vihaselt oma tervises seisundi või teistest sõltuva eluviisi tõttu. Mõnedel juhtudel võib hooldustöötajatel esineda lühi- ja pikaajaline psühholoogiline trauma, mis väljendub viha, ärevuse, ärrituvuse, depressiooni, šoki, tööle naasmise hirmu, häiritud une ja/või peavalude kujul.

Hädaolukorrad võivad tekkida kliendi eluohtlike seisundite tõttu, tulekahju puhkemisel või gaasi- või hapnikulekete korral siseruumides. Hädaolukorras toimimise plaan peab olema ettevalmistatud, et vajadusel tegutseda efektiivselt. Evakatsiooniprotseduurid ja kõik olulised hädaabinumbriid peavad olema teada ning kättesaadavad.

Ennetuses olulisel kohal nõustamine ja toetus

Koduhooldustöötajate riskianalüüsid on välja toodud ka erinevad ennetusmeetmed.

Töö spetsiifikast lähtudes on vaimse ülekoormuse oht, sest klienditöö seisneb sageli füüsiliste ja psüühiliste probleemidega inimestega töötamises antisanitaarsetes

elamistingimustes. Töö laad eeldab pidevat valmisolekut tervise jm probleemidega tegelemiseks. Näiteks kliendi surm võib tekitada vaimset pinget. Läbipõlemise ennetamiseks vajab töötaja psühholoogilist nõustamist ja koolitust enesesäästlikust klienditööst.

Koduhooldustöötajatel lasub materiaalne vastutus seoses klientide rahaga arveldamisega. Arusaamatuste vältimiseks peaks hooldustöötaja esitama kliendile ostutšeki ja pidama täpset kirjalikku arvestust. Vaidlusmomentid ostetud kauba sobivuse üle tuleks lahendada koos tööandja esindajaga.

Koduhooldustöötajate töö iseloom näeb ette valdavalt üksinda töötamist, mis võib põhjustada vaimset ülekoormust ja tekitada tööstressi. Probleemse situatsiooni tekkimisel peab töötaja koheselt pöörduma tööandja esindaja poole. Tööandja peab avatud ja vahetu suhtlemise tagamiseks edendama töökeskkonna sisekliimat.

Vältimaks füüsilist ülekoormust, on koduhooldustöötajatel lubatud korraga teisaldada kuni 5 kg. Raskuste käsitsi teisaldamisega kaasneva terviseriski vähendamiseks võiks võimaldada tööandja ratastel järeleveetava koti või seljakoti kasutamist.

Vaimset koormust vähendab hea väljaõpe, mitmesugused lisakoolitused töötajatele ja nende pädevuse tõstmine. Vajadusel peaks töötajaid kaasama ühistegevustesse ja aruteludesse, mis puudutavad töökorraldust, töö mugavamaks muutmist ja töötajate tervisekaitset. Pingete maandamiseks on mitmeid võimalusi: töötajate tunnustamine ja võimalusel ka premeerimine, ühisürituste korraldamine jm.

Enamik koduhooldustöötajatest töötavad siiski rahulikes ja meeldivates tingimustes, kuid artiklis loetletud faktoreid tuleks teadvustada ja võimalusel üritada vältida. Mitmeid koduhooldustöötajatele mõeldud soodustusi pingete maandamiseks on kitsastes majanduslikes tingimustes kärbitud või ei ole neid üldse kasutatud ja siinkohal peaks kindlasti suhtumine muutuma. Sellisteks soodustusteks on näiteks koolitused, supervisioonid, spaa-lõõgastused või psühholoogi teenused, aga samuti kliendi kodu ümberkujundamise toetused koduhooldustöötaja töö kergendamiseks.