



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

# ELANIKKONNA HOOLDUSKOORMUSE UURING 2026

*Uuringu eesmärk on saada ülevaade inimestest Eesti ühiskonnas, kes aitavad või hooldavad oma lähedasi või teisi inimesi, kes seda mõne pikaajalise terviseprobleemi või tegevuspiirangu tõttu vajavad. Soovime teada, kas ja millist mõju teiste abistamine või ka suurem hoolduskoormus abistajatele-hooldajatele avaldab ning milliseid toetavaid teenuseid nad seejuures vajavad.*

## PLOKK A. TAUSTAKÜSIMUSED

VASTAVAD KÕIK:

**A01. Teie sugu:**

1. Mees
2. Naine

**A02. Mis on Teie vanus?** \_\_\_\_\_ aastat

**A03. Mis on Teie rahvus?**

ÜKS VASTUS

1. Eesti
2. Vene
3. Muu

**A04A. Mis maakonnas Te elate?**

*Maakondade loend*

**A04B. Millises linnas või asulas Te elate?**

*Omavalitsuste loend vastavalt valitud maakonnale*

*KUI ELAB TALLINNAS:*

**A04C. Mis linnaosas Te elate?**

*Linnaosade loend*

**A05. Mis on Teie kõrgeim lõpetatud haridustase?**

ÜKS VASTUS

1. Põhiharidus või madalam
2. Kutseharidus põhihariduseta või põhihariduse baasil
3. Keskkool (keskkool või gümnaasium)
4. Kutsekeskharidus (sh keskeri- või tehnikumiharidus) põhihariduse baasil
5. Kutsekeskharidus või kutseõpe keskhariduse baasil
6. Keskeri- või tehnikumiharidus keskhariduse baasil, rakendus- või kutsekõrgharidus, diplomiõpe
7. Bakalaureus, magister, doktor või nendega võrdsustatud haridus

## A06A. Mitu liiget on Teie leibkonnas?

Leibkond on põhiliselt ühel aadressil elavate isikute rühm, kellel ei ole mujal püsivat elukohta, kes kasutab ühiseid rahalisi või toiduressursse ning jagab kulusid. Kui mõni Teie alla 18-a laps elab vaheldumisi nii Teie kui oma teise vanema leibkonnas, siis lugege ta enda leibkonnaliikmeks. Peale selle loetakse leibkonnaliikmeteks ajutiselt eemal viibivad liikmed, kui leibkonnaga on säilinud majanduslikud sidemed ja eemalviibimine on lühem kui 12 kuud või on tegemist õpingute tõttu eemal viibiva lapse või töö tõttu eemal viibiva abikaasa või elukaaslasega.

### Palun arvestage leibkonnaliikmete hulka ka iseennast.

VEEB: KUI ELATE ÜKSINDA, MÄRKIGE 1.

CATIF2F: KUI VASTAJA ELAB ÜKSINDA, MÄRKIGE 1.

\_\_\_\_\_ liiget

KÜSIDA A06B, KUI A06A>1 :

### A06B. Kui mitu Teie leibkonnaliikmetest on lapsed, st alla 18-aastased?

KUI A02<18, KUVADA SELGITUS: Kui olete ise alla 18-aastane, arvestage siin ka iseennast.

KUI LEIBKONNAS POLE ALLA 18-AASTASEID LAPSI, MÄRKIGE 0.

\_\_\_\_\_ liiget on alla 18-aastased

KÜSIDA A07, KUI A06A>1:

### A07. Kas Teie leibkonnas on lapsi või täiskasvanuid, kes vajavad tegevuspiirangu, puude või terviseprobleemi tõttu Teie abi või hooldamist?

Palun arvestage ainult neid inimesi, keda Te praegu aitate või hooldate seetõttu, et neil on puue, pikaajaline füüsilise või vaimse tervise probleem või kõrge vanus, mille tõttu on nende igapäevane toimetulek ja tegevused piiratud. Laste puhul ärge arvestage tavapärasest eakohast lapsehoidu, vaid pikaajalise terviseprobleemi või puude tõttu lapse lisahooldust või abistamist.

Abi ja hooldamine on näiteks hooldatavale toidu/ravimite toomine, toidu valmistamine, koristamine, abistamine toas või väljas liikumisel (nt poes või arsti juures käimisel), riietumisel, pesemisel, tervisetöimingutes (nt süstimine, haavade puhastamine jms) või rahaasjade korraldamisel.

1. Jah
2. Ei

VASTAVAD KÕIK:

### A08. Kas Te abistate või hooldate praegu kedagi väljaspool oma leibkonda?

Palun arvestage ainult neid inimesi, keda Te aitate või hooldate seetõttu, et neil on puue, pikaajaline füüsilise või vaimse tervise probleem või kõrge vanus, mille tõttu on nende igapäevane toimetulek ja tegevused piiratud. Laste puhul ärge arvestage tavapärasest eakohast lapsehoidu, vaid pikaajalise terviseprobleemi või puude tõttu lapse lisahooldust või abistamist.

Abi ja hooldamine on näiteks hooldatavale toidu/ravimite viimine, toidu valmistamine, koristamine, abistamine toas või väljas liikumisel (nt poes või arsti juures käimisel), riietumisel, pesemisel, tervisetöimingutes (nt süstimine, haavade puhastamine jms) või rahaasjade korraldamisel.

1. Jah
2. Ei

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI HOOLDAB (A07=1 VÕI A08=1), SIIS SÕNASTADA KÜSIMUS A09:

**A09. Jättes kõrvale inimesed, keda Te praegu hooldate, siis kas Te olete ka kunagi varem oma elu jooksul hooldanud kedagi kas oma leibkonnas või leibkonnast väljaspool?**

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI EI HOOLDA (A07=2 JA A08=2), SIIS SÕNASTADA KÜSIMUS:

**A09. Kas Te olete kunagi varem oma elu jooksul hooldanud kedagi kas oma leibkonnas või leibkonnast väljaspool?**

*SELGITUS KUVADA KÕIGILE:* Palun arvestage ainult neid inimesi, keda Te aitasite või hooldasite seetõttu, et neil oli puue, pikaajaline füüsilise või vaimse tervise probleem või kõrge vanus, mille tõttu oli nende igapäevane toimetulek ja tegevused piiratud. Laste puhul ärge arvestage tavapärasest eakohast lapsehoidu, vaid pikaajalise terviseprobleemi või puude tõttu lapse lisahooldust või abistamist.

1. Jah
2. Ei

A10 VASTAVAD NEED, KES KÜSITLUSE AJAL KEDAGI EI HOOLDA (A07=2 JA A08=2):

**A10. Palun hinnake, kui suur on tõenäosus, et Teil tekib järgmise 24 kuu jooksul kohustus hakata kedagi abistama või hooldama kas oma leibkonnas või sellest väljaspool?**

ÜKS VASTUS

1. Sellist kohustust ei teki
  2. Tõenäosus on väike
  3. Tõenäosus on keskmine
  4. Tõenäosus on suur
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**A11A. Kas Te tegite viimase 7 päeva jooksul (vähemalt 1 tunni) tasustatud tööd?**

*Arvesse läheb töötamine nii palgatöötajana, ettevõtjana kui vabakutselisena, samuti töötamine oma pereettevõttes või talus ilma otsest tasu saamata.*

ÜKS VASTUS

1. Jah
2. Ei

KÜSIDA A11B, KUI A11A =2:

**A11B. Kas Teil on siiski töökoht, kust Te viimase 7 päeva jooksul ajutiselt puudusite või ettevõtlus, millega Te ajutiselt ei tegelenud?**

ÜKS VASTUS

1. Jah
2. Ei

KÜSIDA A11C, KUI A11B =1:

**A11C. Mis on peamine põhjus, miks Te viimase 7 päeva jooksul ajutiselt ei töötanud?**

ÜKS VASTUS

1. Puhkus, sundpuhkus
2. Tööaja korraldus (töögraafik), tellimuste vähesus
3. Enda haigus, vigastus või ajutine töövõimetus
4. Pidin abistama/hooldama lähedast inimest tema terviseprobleemi või puude tõttu
5. Rasedus- ja sünnituspuhkus
6. Lapsehoolduspuhkus (saate vanemahüvitist)
7. Tööga seotud koolitus
8. Muu põhjus

**A11\_SUM:**

**1 = vastaja töötab (A11A=1 VÕI A11B= 1)**

**2 = vastaja ei tööta (A11A=2 JA A11B=2)**

KÜSIDA A12-A14 KÕIGILT VASTAJATELT, KES TÖÖTAVAD (A11\_SUM=1):

**A12. Mis on Teie praegune peamine tööalane staatus oma töökohas (ettevõttes/ asutuses)?**

ÜKS VASTUS

1. Palgatöötaja
2. Palgatöötaja(te)ga ettevõtja
3. Palgatööjõuga talupidaja
4. Üksikettevõtja
5. Palgatööjõuta talupidaja
6. Vabakutseline
7. Palgata töötaja pereettevõttes, talus
8. Tulundusühistu liige
9. Muu

**A13. Mitu tundi nädalas (keskmiselt) Te oma praegusel töökohal töötate?**

Mõelge oma tüüpilisele töönädalale ja -koormusele ning arvestage ka ületunnitööd.

\_\_\_\_\_ tundi nädalas

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI EI HOOLDA (A07=2 JA A08=2), SIIS SÕNASTADA A14:

**A14. Kui sageli olete kogenud, et Teil on perekondlike kohustuste tõttu raske oma tööülesannetele keskenduda?**

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI HOOLDAB (A07=1 VÕI A08=1), SIIS SÕNASTADA A14:

**A14. Kui sageli olete kogenud, et Teil on perekondlike kohustuste või lähedase hooldamise tõttu raske oma tööülesannetele keskenduda?**

ÜKS VASTUS!

1. Iga päev
2. Mitu korda nädalas
3. Mitu korda kuus
4. Mitu korda aastas
5. Harvem
6. Mitte kunagi
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**A15. Kas Te õpite praegu tasemeõppes kas üldhariduskoolis, kutseõppeasutuses või kõrgkoolis?**

Kui olete õpingutest ajutiselt eemal (nt akadeemilisel puhkusel, aga mitte eksmatrikuleeritud), arvestage ka seda õppimiseks. Ärge arvestage siin huviharidusega seotud koolitusi ega kursuseid.

- 1 Jah
- 2 Ei

KÜSIDA A16 JA A17 JUHUL, KUI A15=1:

**A16. Mitu tundi nädalas (keskmiselt) on Teie praegune õppekoormus?**

\_\_\_\_\_ tundi nädalas

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI EI HOOLDA (A07=2 JA A08=2), SIIS SÖNASTADA A17:

**A17. Kui sageli olete kogenud, et Teil on perekondlike kohustuste tõttu raske oma õppetööle keskenduda?**

JUHUL, KUI VASTAJA KEDAGI HOOLDAB (A07=1 VÕI A08=1), SIIS SÖNASTADA A17:

**A17. Kui sageli olete kogenud, et Teil on perekondlike kohustuste või lähedase hooldamise tõttu raske oma õppetööle keskenduda?**

**SELGITUS KUVADA KÕIGILE: Õppetöö all on mõeldud tasemeõpet, mitte huviharidust.**

**ÜKS VASTUS!**

1. Iga päev
2. Mitu korda nädalas
3. Mitu korda kuus
4. Mitu korda aastas
5. Harvem
6. Mitte kunagi
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**VASTAVAD KÕIK:**

**A18. Mis on Teie praegune peamine sotsiaalne staatus?**

**ÜKS VASTUS**

1. Töötav
2. Töötu
3. Pensionär (vanadus-, ennetähtaegsel või sooduspensionil)
4. Osalise või puuduva töövõimega mittetöötav
5. Õpilane või üliõpilane
6. Kodune või lapsehoolduspuhkusel
7. Ajateenija või asendusteenistuja
8. Muu, palun täpsustage: \_\_\_\_\_

## PLOKK B. HOOLDAMINE

KÜSIDA K01-K02, KUI A07=1:

**K01. Palun mõelge esmalt oma leibkonnaliikmele või -liikmetele, keda Te praegu abistate või hooldate.**

**Mitut leibkonnaliiget kokku Te abistate või hooldate?**

Palun arvestage ainult neid inimesi, keda Te abistate või hooldate seetõttu, et neil on puue, pikaajaline füüsilise või vaimse tervise probleem või kõrge vanus, mille tõttu on nende igapäevane toimetulek ja tegevused piiratud.

MÄRKIGE ARV: \_\_\_\_\_

**K02. KUI K01=1: Kui vana see leibkonnaliige on, keda Te abistate või hooldate?**

\_\_\_\_\_ aastane

**KUI K01>1: Kui vanad on need leibkonnaliikmed, keda Te abistate või hooldate?**

(VASTAVALT KIRJUTATUD ARVULE AVANEK KAS ÜKS VÕI ROHKEM LAHTRIT VANUSE LISAMISEKS:)

Leibkonnaliige 1: \_\_\_\_\_ aastane

Leibkonnaliige 2: \_\_\_\_\_ aastane

Leibkonnaliige 3: \_\_\_\_\_ aastane

(jne.)

KÜSIDA K03-K04, KUI A08=1:

**K03. Nüüd mõelge oma leibkonnast väljaspool elavatele inimestele, keda Te abistate või hooldate.**

**Mitut inimest kokku Te väljaspool leibkonda abistate või hooldate?**

Palun arvestage ainult neid inimesi, keda Te abistate või hooldate seetõttu, et neil on puue, pikaajaline füüsilise või vaimse tervise probleem või kõrge vanus, mille tõttu on nende igapäevane toimetulek ja tegevused piiratud.

MÄRKIGE ARV: \_\_\_\_\_

**K04. KUI K03=1: Kui vana see leibkonnast väljaspool elav inimene on, keda Te abistate või hooldate?**

\_\_\_\_\_ aastane

**KUI K03>1: Kui vanad on need leibkonnast väljaspool elavad inimesed, keda Te abistate või hooldate?**

(VASTAVALT KIRJUTATUD ARVULE AVANEK KAS ÜKS VÕI ROHKEM LAHTRIT VANUSE LISAMISEKS:)

Hooldatav 1: \_\_\_\_\_ aastane

Hooldatav 2: \_\_\_\_\_ aastane

Hooldatav 3: \_\_\_\_\_ aastane

(jne.)

KÜSIDA K05, KUI A07=1:

**K05. Kas mõni Teie leibkonnas hooldatavatest inimestest vajab Teie ööpäevaringset abi või hooldust?**

**See tähendab, et Te ei abista teda ainult mõnes tegevuses, mis võtab mõne tunni päevas või nädalas, vaid aitate teda iga päev peaaegu kõigis tegevustes, vajadusel ka öösi.**

1. Jah, abistan kedagi pea kõigis tegevustes ööpäevaringselt
2. Ei, abistan kedagi mõnedes tegevustes ja mitte ööpäevaringselt

EDASISED KÜSIMUSED KÜSIDA KÕIGILT HOOLDAJATELT (KUI A07 VÕI A08=1):

**K06. Hinnanguliselt kui palju tunde nädalas kokku kulub Teil kõigile abistamise-hooldamise tegevustele kas oma leibkonnas või sellest väljaspool?**

*Arvestage vastamisel, et nädalas on küll 168 tundi, aga sellest osa aega kulub Teil siiski ka magamiseks ning mõnedes tegevustes on võimalik abistada kedagi ka samaaegselt.*

Kokku: \_\_\_\_\_ tundi

**K07. Palun märkige kõik tegevused, milles Te kedagi oma leibkonnas või sellest väljaspool abistate.**

**MÄRKIGE KÕIK SOBIVAD VASTUSED!**

1. **Enesehooldus- ja hügieenitoimingud** (nt üle keha pesemine, riietumine, toitmine, tualetis käimine, mähkmete vahetamine jms)
2. **Regulaarsed tervisetoidingud, sh õendushooldustegevused** (ettenähtud ravimite andmine, hooldatava süstimine, tema haavade puhastamine, haavasidemete vahetamine jms)
3. **Igapäevaste koduste toimingute tegemine** (hooldatavale söögi tegemine, koristamine, muud majapidamistööd, muru niitmine jms)
4. **Ravimite, toidu ja muude kaupade hooldatavale koju toomine**
5. **Kodust väljas jalgsi ringi liikumise abistamine**, sh majast välja aitamine (ustest väljumine ja treppidest liikumine, poodi, apteeki, arsti juurde, postkontorisse, bussipeatusesse jm saatmine)
6. **Abistamine transpordiga** (hooldatava sõidutamine autoga või tema saatmine ühistranspordis)
7. **Abistamine töötamisel või õppimisel, s.h huviharidusega tegelemisel**
8. **Abistamine e-teenuste kasutamisel** (e-poest toidu, ravimite vm tellimisel, internetist teenuste, toetuste või muu info leidmisel, digiallkirja andmisel, e-kirjade/e-avalduste koostamisel, videokonsultatsioonidel osalemisel jms)
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)
10. **Hooldatava abistamine või tema esindamine teiste inimestega suhtlemisel** (arsti, ametnike, teiste võõraste, tuttavate ja sugulastega jms)
11. **Abistamine vajalike asjade meelestpidamisel või vajalikele tegevustele keskendumisel**
12. **Abistamine ühiskonnaelus osalemisel** (hobidega tegelemine, üritustel, ringides, päevakeskustes osalemine jms)
13. **Hooldatavale seltsi pakkumine, igapäevane suhtlemine**, uudiste või mälestuste jagamine ja muu arutamine kas silmast-silma, telefoni või veebisuhtluse kaudu
14. **Hooldatava toetamine psühholoogiliste raskuste ja probleemidega toimetulekul** (üksilduse, depressiooni, ärevuse, suitsiidi- või surmamõtetega toimetulek)
15. Hooldatava abistamine muudes olulistes tegevustes, millistes? \_\_\_\_\_

K08A KUVADA TEGEVUSED, MILLES HOOLDATAVAT ABISTAB (MIS MÄRGITUD KÜSIMUSES K07):

**K08a. Palun mõelge tegevustele, milles Te oma hooldatavat/hooldatavaid praegu abistate.**

**Milliste tegevuste osas ei vaja Te hooldatava abistamisel praegu täiendavat abi, milliste puhul vajate abi osaliselt ning milliseid võiks osutada keegi teine?**

**MÄRKIGE VASTUS IGA TEGEVUSE KOHTA!**

		Ma ei vaja selle hooldustegevuse osutamisel praegu abi	Ma vajaksin abi osaliselt	Kogu abi võiks osutada keegi teine
1	<b>Enesehooldus- ja hügieenitoimingud</b> (nt üle keha pesemine, riietumine, toitmine, tualetis käimine, mähkmete vahetamine jms)	1	2	3
2	<b>Regulaarsed tervisetoidingud, sh õendushooldustegevused</b> (ettenähtud ravimite andmine, hooldatava süstimine, tema haavade puhastamine, haavasidemete vahetamine jms)	1	2	3
3.	<b>Igapäevaste koduste toimingute tegemine</b> (hooldatavale söögi tegemine, koristamine, muud majapidamistööd, muru niitmine jms)	1	2	3
4.	<b>Ravimite, toidu ja muude kaupade hooldatavale koju toomine</b>	1	2	3
5.	<b>Kodust väljas jalgsi ringi liikumise abistamine</b> , sh majast välja aitamine (ustest väljumine ja treppidest liikumine, poodi, apteeki, arsti juurde, postkontorisse, bussipeatusesse jm saatmine)	1	2	3
6.	<b>Abistamine transpordiga</b> (hooldatava sõidutamine autoga või tema saatmine ühistranspordis)	1	2	3
7.	<b>Abistamine töötamisel või õppimisel, s.h huviharidusega tegelemisel</b>	1	2	3
8.	<b>Abistamine e-teenuste kasutamisel</b> (e-poest toidu, ravimite vm tellimisel, internetist teenuste, toetuste või muu info leidmisel, digiallkirja andmisel, e-kirjade/e-avalduste koostamisel, videokonsultatsioonidel osalemisel jms)	1	2	3
9.	<b>Abistamine keeruliste või uute ülesannete lahendamisel</b> (remonditööde või kodumasinate paranduse korraldamine, uute asjade või töövahendite kasutama õppimine, uude kohta minek ja seal orienteerumine jms)	1	2	3
10	<b>Hooldatava abistamine või tema esindamine teiste inimestega suhtlemisel</b> (arsti, ametnike, teiste võõraste, tuttavate ja sugulastega jms)	1	2	3
11	<b>Abistamine vajalike asjade meelespidamisel või vajalikele tegevustele keskendumisel</b>	1	2	3
12.	<b>Abistamine ühiskonnaelus osalemisel</b> (hobidega tegelemine, üritustel, ringides, päevakeskustes osalemine jms)	1	2	3
13.	<b>Hooldatavale seltsi pakkumine, igapäevane suhtlemine</b> , uudiste või	1	2	3

	mälestuste jagamine ja muu arutamine kas silmast-silma, telefoni või veebisuhtluse kaudu			
14.	<b>Hooldatava toetamine psühholoogiliste raskuste ja probleemidega toimetulekul</b> (üksilduse, depressiooni, ärevuse, suitsiidi- või surmamõtetega toimetulek)	1	2	3
15.	Muudes tegevustes	1	2	3

K08B KUVADA TEGEVUSED, MILLES HOOLDATAVAT EI ABISTA (MIS POLE MÄRGITUD KÜSIMUSES K07):

**K08b. Palun mõelge nüüd tegevustele, milles Te hooldatavat praegu ei abista.**

**Kas Teie hooldatav/hooldatavad vajaksid täiendavat abi ka nende tegevuste juures? Kui jah, siis kas vajaksite nende hooldustegevuste osutamisel abi?**

**MÄRKIGE VASTUS IGA TEGEVUSE KOHTA!**

		Hooldatav ei vaja abi või saab teistelt juba piisavalt abi	Ma vajaksin selle hooldustegevuse osutamisel abi osaliselt	Kogu abi võiks osutada keegi teine
1	<b>Enesehooldus- ja hügieenitoimingud</b> (nt üle keha pesemine, riietumine, toitmine, tualetis käimine, mähkmete vahetamine jms)	1	2	3
2	<b>Regulaarsed tervisetoomingud, sh õendushooldustegevused</b> (ettenähtud ravimite andmine, hooldatava süstimine, tema haavade puhastamine, haavasidemete vahetamine jms)	1	2	3
3.	<b>Igapäevaste koduste toimingute tegemine</b> (hooldatavale söögi tegemine, koristamine, muud majapidamistööd, muru niitmine jms)	1	2	3
4.	<b>Ravimite, toidu ja muude kaupade hooldatavale koju toomine</b>	1	2	3
5.	<b>Kodust väljas jalgsi ringi liikumise abistamine</b> , sh majast välja aitamine (ustest väljumine ja treppidest liikumine, poodi, apteeki, arsti juurde, postkontorisse, bussipeatusesse jm saatmine)	1	2	3
6.	<b>Abistamine transpordiga</b> (hooldatava sõidutamine autoga või tema saatmine ühistranspordis)	1	2	3
7.	<b>Abistamine töötamisel või õppimisel, s.h huviharidusega tegelemisel</b>	1	2	3
8.	<b>Abistamine e-teenuste kasutamisel</b> (e-poest toidu, ravimite vm tellimisel, internetist teenuste, toetuste või muu info leidmisel, digiallkirja andmisel, e-kirjade/e-avalduste koostamisel, videokonsultatsioonidel osalemisel jms)	1	2	3
9.	<b>Abistamine keeruliste või uute ülesannete lahendamisel</b> (remonditööde või kodumasinatate paranduse korraldamine, uute asjade või	1	2	3

	töövahendite kasutama õppimine, uude kohta minek ja seal orienteerumine jms)			
10	<b>Hooldatava abistamine või tema esindamine teiste inimestega suhtlemisel</b> (arsti, ametnike, teiste võõraste, tuttavate ja sugulastega jms)	1	2	3
11	<b>Abistamine vajalike asjade meelespidamisel või vajalikele tegevustele keskendumisel</b>	1	2	3
12.	<b>Abistamine ühiskonnaelus osalemisel</b> (hobidega tegelemine, üritustel, ringides, päevakeskustes osalemine jms)	1	2	3
13.	<b>Hooldatavale seltsi pakkumine, igapäevane suhtlemine</b> , uudiste või mälestuste jagamine ja muu arutamine kas silmast-silma, telefoni või veebisuhtluse kaudu	1	2	3
14.	<b>Hooldatava toetamine psühholoogiliste raskuste ja probleemidega toimetulekul</b> (üksilduse, depressiooni, ärevuse, suitsiidi- või surmamõtete toimetulek)	1	2	3

**K09. Eeltoodust tulenevalt – kui suurt koormust kokku Te seoses abistamise või hooldamisega praegu tunnete?**

ÜKS VASTUS

1. Ei tunne mingit koormust
2. Tunnen vähest koormust
3. Tunnen mõõdukat koormust
4. Tunnen suurt koormust
5. Koormus on talumatult suur

**K10. Kuidas Te hindate, kas võrreldes praegusega on see hoolduskoormus Teie jaoks 12 kuu pärast ...**

1. väiksem kui praegu
  2. sama suur kui praegu
  3. suurem kui praegu
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**K11. Keda Te peamiselt terviseprobleemi tõttu abistate või hooldate?**

Mõelge sellele isikule, kelle hooldamine on Teie jaoks kõige keerulisem (sõltumata sellele kuluvast ajast).

ÜKS VASTUS

1. Partner/ abikaasa
  2. Vanem (ema, isa) või ämm/äi
  3. Laps (sh täisealine)
  4. Õde-vend
  5. Vanavanem (enda või elukaaslase)
  6. Muu sugulane
  7. Mittesugulane
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**K12. Mõeldes kogu oma hoolduskoormusele, hinnanguliselt, kui palju lisatunde nädalas Te vajaksite teiste abi või teenuseid, et Teie hoolduskoormus tuntavalt väheneks?**

Vajaksin teiste abi või teenuseid lisaks \_\_\_\_\_ tundi

**K13. Kas Te olete KOV poolt määratud ametlik hooldaja ja saate hooldamise eest kohalikult omavalitsuselt tasu (hooldajatoetust)?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Jah, olen oma leibkonnaliikme ametlik hooldaja
2. Jah, olen väljaspool leibkonda elava inimese ametlik hooldaja
3. Ei, ma ei ole ühegi enda poolt hooldatava inimese ametlik hooldaja
98. *Ei oska öelda*
99. *Ei soovi vastata*

**K14. Kui palju aega kulub Teil endal tavapärasel nädalal seoses kellegi hooldamisega teenuste ja abi otsimisele, taotlemisele ja kokku leppimisele (s.t administreerimisele)?**

1. Ei kulu üldse aega
2. Alla ühe tunni
3. 1–3 tundi
4. Üle 3 tunni
98. *Ei oska öelda*

**K15. Kas Teil on üks peamine kontaktisik (näiteks sotsiaaltöötaja, teenuste juht, mõni muu spetsialist), kes aitab Teie hooldatava jaoks teenuseid planeerida ja koordineerida?**

1. Jah
2. Ei
98. *Ei oska öelda*

**K16. Millistest Teid kui hooldajat või Teie hooldatavat toetavatest peamistest teenustest ja võimalustest olete teadlik (olenemata sellest, kas kasutate neid praegu või mitte)?**

**MÄRKIGE KÕIK TEENUSED, MILLEST OLETE TEADLIK!**

1. **Hooldamine üldhooldekodus** (hooldatava alaline, st pikaajaline paigutamine hooldekodusse)
2. **Intervallhooldus üldhooldekodus** (hooldatava lühiajaline, nt nädalavahetuseks või puhkuse ajaks paigutamine hooldekodusse, et anda hooldajale "hingamisaega")
3. **Hooldatava päevahoid päevakeskuses** (võimalus viia hooldatav regulaarselt või lühemaks ajaks turvalisse keskkonda, sh vastav teenus nii alaealistele kui mäluhäiretega täiskasvanutele)
4. **Koduteenuse nn isikuabi teenused** (hooldustöötaja abistab pesemisel, riietumisel, mähkmete vahetamisel jms)
5. **Koduabi teenus** (hooldustöötaja toob ja/või valmistab toidu, koristab, kütab ahju või käib apteegis/ ametiasutustes)
6. **Toidu kojukanne** (valmistoidu toomine hooldatavale koju)
7. **Pesemine väljaspool kodu** (kui hooldataval puudub võimalus end kodus pesta)
8. **Sotsiaaltransport** (omavalitsuse korraldatud vähemalt osaliselt kompenseeritud transport arsti juurde või ametiasutusse, vajadusel koos saatja või "trepironijaga")
9. **Kodukohanduse teenus või toetus** (hooldatava eluruumi ümberehitus, kaldteede paigaldus, pesemisruumi kohandus jms)

10. **Häirenuputeenus** (randmel kantav nupp, mis võimaldab kukkumise või terviserikke korral koheselt abi kutsuda)
11. **Sotsiaalvalveteenus** (hooldatava kodus seinale asetatavad andurid jms, mis võimaldavad tuvastada kui inimene ei ole pikka aega liikunud vms ning saata kohale brigaadi, kes veendub et inimesega ei ole midagi juhtunud)
12. **Õendusabi kodus** (meditsiiniõe koduviisidid: süstimine, haavahooldus, lamatiste ravi, ravimite skeemi jälgimine jms)
13. **Tugiisikuteenus** (juhendaja, kes motiveerib ja õpetab hooldatavat igapäevaeluga toime tulema, nt asjaajamisel või sõltuvusprobleemide korral)
14. **Hooldajatoetus** (igakuine toetus ametlikule hooldajale)
15. **Ravikindlustus hooldamise perioodil** (riigi poolt tagatud kindlustus, kui ametlik hooldaja ei tööta)
16. **Hooldekodu kohatasu hüvitamine** (omavalitsuse poolne osaline või täielik hooldekodu tasu maksmine, kui pere vahenditest ei piisa)
17. **Omastehoolduse info ja juhised** (nt vastavad veebilehed, infovoldikud jms)
18. **Omastehoolduse nõustamine** (nt omavalitsuse sotsiaaltöötaja poolt)
19. **Tugigrupid hooldajatele** (nõustamine vaimse tervise toetamiseks, kogemuste vahetamine).
20. **Ei ole kuulnud mitte ühestki neist** (*VÄLISTAB EELNEVAD VASTUSED*)

**K17. Kas kasutaksite või olete juba kasutanud hoolduses digilahendusi (nt nutiseadmed, häirenupud, kaugjälgimine)?**

1. Jah, juba kasutan
2. Ei kasuta, aga kasutaksin võimalusel
3. Ei kasuta ega soovi kasutada
98. *Ei oska öelda*

**K18. Kas Teil on võimalik jagada oma praegust hoolduskoormust vajadusel kellegagi, kellele Teie või hooldatav ise ei pea selle eest maksma?**

Kui inimesi, keda Te hooldate on mitu, mõelge sellele hooldatavale, kelle jaoks teil endal kulub praegu kõige rohkem aega või kelle hooldamine on teie jaoks kõige keerulisem.

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Jah, minu enda leibkonnaliige, sugulane või tuttav abistab vajadusel tasuta
2. Jah, abistatava/hooldatava inimese sugulased või tuttavad abistavad vajadusel tasuta
3. Jah, abistatava/hooldatava inimese kohalik omavalitsus korraldab talle vajadusel tasuta teenuseid
4. Ei, minul ega abistataval/hooldataval ei ole kedagi, kes nõustuks vajadusel teda tasuta abistama või hooldama (→ *VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID*)
98. *Ei oska öelda* (→ *VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID*)

**K19. Kas mõni Teie hooldatav on (või olete Teie oma hooldatava tarbeks) viimase 12 kuu jooksul kasutanud tasulisi hooldus- või tugiteenuseid või palganud selleks abilisi?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Jah, palganud teisi pereliikmeid, tuttavaid või teisi abistajaid, kellel ei ole hooldamiseks spetsiaalset ettevalmistust
2. Jah, ostnud teenust hooldajalt, terapeutilt, psühholoogilt, nõustajalt või muult vajaliku ettevalmistusega spetsialistilt
3. Jah, ostnud teenust hooldusasutusest (päevahoid, intervallhooldus, muud kodused teenused jms)
4. Ei ole (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)
98. Ei oska öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

**KÜSIDA K20A, KUI K19=4:**

**K20A. Miks Te ei ole kasutanud abistamisel või hooldamisel tasulisi hooldus- või tugiteenuseid?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Ma ei ole hooldamisel vajanud abi või teenuseid teistelt
2. Hooldatav pole nõus lisaabi või teiste abistajatega
3. Mul ei ole selleks piisavalt raha
4. Hooldataval inimesel ei ole selleks piisavalt raha
5. Mul ei ole olnud aega, et vajalikke tasulisi teenuseid otsida või korraldada
6. Mul puudub usaldus ametlike teenuste kvaliteedi vastu meie piirkonnas
7. Hooldatavale vajalikke teenuseid ei pakuta meie piirkonnas
8. Järjekorrad teenusepakkuja juures on liiga pikad
9. Pakutavad teenused/abi ei kata ära hooldatava tegelikku abivajadust
10. Mul endal on piinlik teistelt lisaabi või teenuseid küsida
11. Ma ei tea, kust lisaabi või teenuseid oleks võimalik saada
12. Muul põhjusel, millisel? \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda

**KÜSIDA K20B KUI K19=1-3 EHK VASTAJA ON KASUTANUD TASULISI TEENUSEID:**

**K20B. Mis vajaks hooldus- või tugiteenuste osutamisel Teie hinnangul kõige rohkem parandamist?**

**Valige loetelust kolm peamist, milles on Teie arvates praegu kõige rohkem vajakajäämisi.**

**KUNI 3 VASTUST!**

1. **Õigeaegsus ja kättesaadavus** (abi saamine vajalikul ajal; ooteajad)
2. **Usaldusväärsus ja täpsus** (tuleb kokkulepitud ajal; tühistamisi on vähe)
3. **Pädevus ja töö kvaliteet** (oskused, ohutus, abivahendite õige kasutus)
4. **Lugupidav ja väärikas kohtlemine** (austatakse privaatsust ja autonoomiat)
5. **Suhtlus ja kaasamine** (info arusaadav; teid/hooldatavat kaasatakse otsustesse)
6. **Järjepidevus** (püsiv kontaktisik; töötajad ei vahetu tihti)
7. **Paindlikkus** (võimalus kohandada kellaaegu, reageerimine ootamatutele muutustele)
8. **Turvalisus** (füüsiline ja emotsionaalne turvatunne teenuse osutamisel)
9. **Koordineerimine** (teenused "käivad koos"; üks vastutav kontakt)
10. **Keele ja kultuuri sobivus** (vajadusel tõlge; kultuuritundlik käitumine)
11. Muu, palun täpsustage: \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda

**KÜSIDA K21 ja K22a KUI K19=1-3 EHK VASTAJA ON KASUTANUD TASULISI TEENUSEID:**

**K21. Kokkuvõttes, kui rahul olete viimase 12 kuu jooksul saadud hooldus- või tugiteenustega?**

Olen täiesti rahulolematu 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10 Olen väga rahul

98 – Ei oska öelda; 99 – Ei soovi vastata

**K22a. Jätkame abistamisega kaasnevate kulude teemal.**

**Kui suur summa tuleb hinnanguliselt tasuda Teie hooldatava isiku hooldus- või muude tugiteenuste või abi saamiseks ühes kuus? Mõelge nii neile teenustele ja abile, mille eest tasute osaliselt (osa kompenseerib näiteks KOV) kui neile, mille eest tuleb tasuda täishind.**

**Vastake eraldi, kui suure summa tasub hooldatav isik ning kui suure summa peate tasuma Teie ise:**

\_\_\_\_\_ eurot kuus tasub hooldatav

\_\_\_\_\_ eurot kuus tasun mina hooldajana

*VASTAVAD KÕIK HOOLDAJAD (KUI A07 VÕI A08=1):*

**K22b. Kas Te olete viimase 12 kuu tasunud oma hooldatava ravimite, transpordi või hooldus- või abivahendite eest? Palun ärge arvestage siin summasid, mida tasus hooldatav ise.**

1. Jah. Palun täpsustage, kui suure summa 12 kuu jooksul tasusite: \_\_\_\_\_ eurot

2. Ei

98. Ei oska öelda

**K23. Sõltumata sellest, kas olete siiani kellegi hooldamiseks abi või teenuseid kasutanud või mitte: kas Teie arvates on viimase 3 aasta jooksul Teie võimalused hooldus- ja abiteenuseid kasutada ...**

1. paranenud

2. pole muutunud

3. halvenenud

98. ei oska öelda

**K24. Kas Te olete pidanud inimeste tõttu, keda Te praegu abistate või hooldate, oma igapäevaelus millestki loobuma (ning kui jah, siis millest)?**

*VÕIB MITU VASTUST!*

1. Olen pidanud enda pere kulutusi seetõttu vähendama

2. Olen pidanud töölt lõplikult lahkuma

3. Olen pidanud oma õpingud lõplikult katkestama

4. Olen pidanud hooldamise tõttu võtma laenu või kasutama sääste

5. Olen veetnud soovitud vähem aega koos teiste pereliikmetega

6. Olen veetnud soovitud vähem aega koos oma sõprade ja tuttavatega

7. Olen tegelenud soovitud vähem oma huvialade või hobidega

8. Olen leidnud soovitud vähem aega, et puhata või magada

9. Pole saanud piisavalt reisida (nii Eestis kui välisriigis)

10. Pole saanud piisavalt oma tervise eest hoolitseda (nt arstil käia, piisavalt liikuda)

11. Olen pidanud kolima hooldatavale lähemale

12. Olen pidanud kolima teise kohalikku omavalitsusse, kus hooldatava jaoks vajalikud teenused ja abi on kättesaadavamad

13. Olen millestki muust pidanud loobuma või teinud midagi muud enda jaoks olulist vähem kui soovisin. Palun täpsustage: \_\_\_\_\_

14. Ei ole pidanud millestki loobuma (→ *VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID*)

K25A-K25B VASTAVAD NEED HOOLDAJAD, KES PRAEGU TÖÖTAVAD (A11 SUM=1) VÕI ÕPIVAD (A15=1):

**K25A. Mõeldes oma tööelule või õpingutele, kas Te olete pidanud inimeste tõttu, keda Te praegu abistate või hooldate, tegema järgmisi asju?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Võtma hoolduspuhkust
2. Võtma nn hoolduslehe (ajutise töövõimetuslehe)
3. Vähendama töökoormust
4. Võtma tasustamata vabu päevi
5. Loobuma edutamisest või kõrgemast ja vastutusrohkemast ametikohast
6. Vahetama töökohta
7. Loobuma ajutiselt tööl käimisest
8. Hakkama tegema kaugtööd
9. Vähendama õppekoormust
10. Loobuma õppimisest või täienduskoolitusest
11. Pidanud tegema seoses tööga midagi muud, et hooldamisega toime tulla
12. Abistamine/hooldamine pole minu tööelu või õpinguid mõjutanud (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

**K25B. Kuivõrd Teie töökoht või õppeasutus on võimaldanud Teile vajadusel paindlikku ajakasutust, et Te saaksite tegeleda jooksvalt oma hoolduskohustustega?**

**ÜKS VASTUS**

1. On alati võimaldanud
2. On enamasti võimaldanud
3. Ei ole enamasti võimaldanud
4. Pole üldse võimaldanud
5. Ma pole seda seni vajanud
98. Ei oska öelda

**K26. Eelnevalt küsisime, kas olete pidanud hooldamise tõttu millestki loobuma. Kas aga hooldamine on Teile pakkunud ka positiivseid emotsioone ja kogemusi?**

**Kui jah, siis palun nimetage mõned:**

**PALUN KIRJUTAGE:**

---

K27 VASTAVAD NEED TÖÖEALISED ABISTAJAD-HOOLDAJAD, KES EI TÖÖTA (A11\_SUM=2) EGA OLE PENSIONIL (FILTER STAATUSE KÜSIMUSEST A PLOKIS):

**K27. VEEB: Märkisite CATI/F2F: Ütlesite, et Te praegu ei tööta. Kas Te oleksite valmis – sobiva töökoha olemasolul – tööle asuma, kui Teie poolt hooldatava inimese/ inimeste abivajadused oleksid kaetud teiste abistajate poolt või ametlike teenustega?**

**ÜKS VASTUS**

1. Jah, oleksin valmis täistööajaga tööle asuma
2. Jah, oleksin valmis tööle asuma, kuid osalise tööajaga
3. Ei, ma ei ole valmis tööle asuma
98. Ei oska öelda

K28 VASTAVAD TÖÖEALISED ABISTAJAD-HOOLDAJAD, KES EI OLE VALMIS UUESTI TÖÖLE ASUMA VÕI EI OSKA ÕELDA (K27=3-4):

**K28. Miks Te ei ole valmis sobiva töökoha olemasolul tööle asuma?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Tööandja ei paku sobivat paindlikku töökorraldust (nt kaugtöö, paindlik graafik jms)
  2. Tööaeg ei sobi (öötöö, vahetused, ootamatult muutuv graafik jms)
  3. Töökohta puudub sobiv transport
  4. Pakutav töötasu on liiga madal
  5. Töötingimused ei sobi (füüsiline koormus, ohutus, keskkond jm)
  6. Iseenda pikaajalise terviseprobleemi, vähenenud töövõime või puude tõttu
  7. Vajaduse tõttu hoolitseda laste eest (tavapärane laste hoidmine jms)
  8. Vajaduse tõttu hoolitseda laste või täiskasvanute eest nende pikaajalise terviseprobleemi või puude tõttu
  9. Kardan sotsiaaltoetuste või hüvitiste vähenemist/katkemist tööle asumisel
  10. Leian, et minu tööalased oskused on vananenud
  11. Leian, et ma ei suuda enam läbida uueks ametiks vajalikku täiend- või ümberõpet
  12. Olemasolev hoolduskorraldus (abi/teenused) ei ole piisav või ajaliselt sobiv, et saaksin tööle asuda
  13. Ma ei usu, et leian enda jaoks huvitava ja motiveeriva töö
  14. Olen kaua töölt eemal olnud ega julge enam end tööle pakkuda või tööle minna
  15. Muud põhjused
98. Ei oska öelda

VASTAVAD KÕIK ABISTAJAD-HOOLDAJAD:

**Sõltumata sellest, kas Te praegu töötate või mitte ...**

**K29. Kui hooldamine oleks tulevikus paremini tasustatud kui täna (nt miinimum töötasu alammääras), siis milline oleks Teie valmisolek...**

**A) loobuda täiskohaga töötamisest ja jääda vaid hooldajaks hooldust vajava(te)le inimes(te)le**

1. Oleksin selleks täiesti valmis
  2. Oleksin selleks pigem valmis
  3. Pigem ei oleks selleks valmis
  4. Üldse ei oleks selleks valmis
98. Ei oska öelda

**B) vähendada oma tööaega selleks, et tegeleda rohkem hooldust vajavate inimeste hooldamisega?**

1. Oleksin selleks täiesti valmis
  2. Oleksin selleks pigem valmis
  3. Pigem ei oleks selleks valmis
  4. Üldse ei oleks selleks valmis
98. Ei oska öelda

KÜSIDA K30, KUI K29\_A = 1-2 VÕI K29\_B = 1-2:

**K30. VEEB: Märkisite CATI/F2F: Mainisite, et oleksite valmis töötamise lõpetama või töötama osaajaga, selleks et tegeleda rohkem hooldamisega. Kas Te oleksite sel juhul valmis leppima väiksema sissetuleku või pensioniga tulevikus?**

1. Jah
  2. Ei
98. Ei oska öelda

**K31. Tabelis on toodud loetelu erinevatest emotsioonidest, mida iga abistaja või hooldaja võib aeg-ajalt seoses hooldamisega tunda. Palun märkige, kui sageli Te olete viimase 30 päeva jooksul end nii tundnud?**

**MÄRKIGE VASTUS IGA EMOTSIOONI KOHTA**

	<b>Mitte kunagi</b>	<b>Harva</b>	<b>Mõnikord</b>	<b>Sageli</b>	<b>Pidevalt</b>
<b>1. Olen olnud füüsiliselt liiga väsinud, et kokkulepitud hooldustegevusi teha</b>	1	2	3	4	5
<b>2. Olen olnud vaimselt liiga väsinud, et kokkulepitud hooldustegevusi teha</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Olen tundnud, et hooldamine on kahjustanud minu tervist</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Olen tundnud süütunnet, et ma ei ole hooldatavat piisavalt aidanud</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Olen tundnud seoses hooldamisega ebakindlust, mida teha</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Olen tundnud end hooldamise ajal või hooldatavaga koos olles pinges</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Olen tundnud, et ei saa hooldamise tõttu ise piisavalt oma tervise eest hoolitseda (nt arstil käia, piisavalt liikuda jms)</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Olen tundnud end hooldaja rollis n-ö lõksus</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Olen tundnud, et hooldatav ei ole nõus abi ega hooldust vastu võtma kelleltki teiselt peale minu</b>	1	2	3	4	5

**K32. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul enda hooldatava isiku poolt kogunud...?**

**MÄRKIGE KÕIK, MIDA OLETE KOGENUD**

1. füüsilist agressiooni (nt tõukamine, löömine)
2. verbaalset alandamist
3. ähvardamist
4. olukordi, kus tundsite end hooldatava tõttu ebaturvaliselt
5. Midagi muud ebameeldivat, mida? \_\_\_\_\_
6. Ei ole kogunud midagi eeltoodutest (VÄLISTAB MUUD VARIANDID)

**KUI K32=1-5, KÜSIDA K33:**

**K33. Kas Te otsisite juhtunu pärast abi?**

1. Jah
2. Ei, sest ma ei teadnud, kuhu pöörduda
3. Ei, kuigi ma teadsin, kuhu pöörduda

**K34. Kas Te osalete praegu mõnes omastehooldajate tugigrupis või kogukonnas (sh veebipõhises), kus jagatakse kogemusi ja pakutakse vastastikust tuge?**

Arvestage nii silmast-silma grupe kui ka veebikogukondi ja sõnumirakenduste grupe (nt Facebooki grupid, WhatsApp, Telegram, Signal, Discord, foorumid) ning videokoosoleku platvorme (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams).

*ÜKS VASTUS*

1. Jah, osalen mõnes sellises tugigrupis/ kogukonnas
2. Ei osale, kuid oleksin sellest huvitatud
3. Ei osale, kuna ma ei vaja seda

**K35. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul osalenud mõnel lähedaste abistajatele või hooldajatele mõeldud koolitusel või kursusel?**

1. Jah
2. Ei, kuigi tundsin selleks vajadust
3. Ei, sest ma ei tundnud selleks vajadust

*KÜSIDA K36, KUI K35=2:*

**K36. Mis takistas Teil lähedaste abistajatele või hooldajatele mõeldud koolitusel või kursusel osalemist?**

*VÕIB MITU VASTUST!*

1. Ei olnud aega hoolduskohustuste tõttu
2. Teenus/abi puudus hooldamisel
3. Ajakava ei sobinud (kellaajad/pikkus)
4. Liiga kallid
5. Liiga kaugel / raskused transpordiga
6. Puudus info sobivate koolituste/kursuste kohta
7. Veebiosalemiseks puudusid oskused/tehnika/internet
8. Sisu ei sobinud minu vajadustega
9. Keelebarjäär
10. Minu tervis/heaolu ei võimaldanud
11. Varasem negatiivne kogemus
12. Muu, täpsustage: \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda

*KÜSIDA K37, KUI K35=1:*

**K37. Kas nendest koolitustest või kursustest on Teile teiste abistamise või hooldamise kergendamiseks abi ja tuge olnud?**

*ÜKS VASTUS*

1. Jah, suurel määral
2. Jah, mõningal määral
3. Pigem mitte
4. Üldse mitte
98. Ei oska öelda

**K38. Millised koolitused ja teave on/ oleks Teie jaoks kõige olulisemad, et toetada Teid senisest enam teiste abistamise ja hooldamisega toimetulekul?**

*VÕIB MITU VASTUST!*

1. Praktilised teadmised hooldustoiminguteks
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/ 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. Töö ja hoolduse ühitamine (puhkused, paindlik töö, õigused)
9. Muud koolitused või teave, mis? \_\_\_\_\_
10. Ma ei tunne praegu vajadust selliste koolituste/teabe järele (VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)
98. Ei oska öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

## PLOKK C. VALMISOLEK KASUTADA TASULISI ABISTAMIS- VÕI HOOLDUSTEENUSEID

VASTAVAD KÕIK PRAEGUSED ABISTAJAD-HOOLDAJAD (PLOKK A ANDMETEL), KES EI KASUTA SELLEKS TASULISI TEENUSEID (PLOKK B ANDMETEL):

**K39A. VEEB:** Märkisite CATI/F2F: Ütlesite, et Te abistate või hooldate kedagi ega ei kasuta selleks tasulisi teenuseid. Kas Te oleksite aga tulevikus huvitatud kasutama teiste inimeste või hooldusasutuste poolt pakutavaid tasulisi abistamis- või hooldusteenuseid, et oma hoolduskoormust vähendada?

VÕIB MITU VASTUST!

1. Jah, kui neid pakub mõni tuttav või pereliige
2. Jah, kui neid pakub mõni teine inimene, kellel on abistamiseks/hooldamiseks vastav ettevalmistus
3. Jah, kui neid pakub mõni selleks loodud asutus või ettevõtte
4. Ei, ma ei ole huvitatud sellest, et tulevikus kasutada tasulisi abistamis- või hooldusteenuseid (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)
98. Ei oska praegu öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

KÜSIDA K39B, KUI K39A=4 VÕI 5:

**K39B. Miks Te ei ole huvitatud tulevikus kasutama tasulisi abistamis-või hooldusteenuseid, et oma hoolduskoormust vähendada?**

VÕIB MITU VASTUST!

1. Ma ei vaja tõenäoliselt hooldamisel tasulist abi ega teenuseid
2. Hooldatav ei pruugi olla nõus lisaabi või teiste abistajatega
3. Mul ei pruugi selleks olla piisavalt raha
4. Hooldataval inimesel ei pruugi selleks olla piisavalt raha
5. Mul ei pruugi olla aega, et vajalikke tasulisi teenuseid otsida või korraldada
6. Mul puudub usaldus ametlike teenuste kvaliteedi vastu meie piirkonnas
7. Hooldatavale vajalikke teenuseid ei pakuta meie piirkonnas
8. Järjekorrad teenusepakujate juures on liiga pikad
9. Pakutavad teenused/abi ei pruugi katta hooldatava tegelikku abivajadust
10. Mul endal oleks piinlik teistelt abi küsida
11. Ma ei tea, kust neid teenuseid oleks võimalik saada
12. Muul põhjusel, millisel? \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

K40A VASTAVAD KÕIK, VÄLJA ARVATUD PRAEGUSED ABISTAJAD-HOOLDAJAD:

**K40A. Kui Teil peaks tulevikus tekkima vajadus abistada või hooldada mõnda inimest kas oma leibkonnas või väljaspool leibkonda - kas Te oleksite huvitatud kasutama selleks teiste inimeste või hooldusasutuste poolt pakutavaid tasulisi abistamis- või hooldusteenuseid, et oma hoolduskoormust vähendada?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Jah, kui neid pakub mõni tuttav või pereliige
2. Jah, kui neid pakub mõni teine inimene, kellel on abistamiseks/hooldamiseks vastav ettevalmistus
3. Jah, kui neid pakub mõni selleks loodud asutus või ettevõtte
4. Ei, ma ei ole huvitatud sellest, et tulevikus kasutada tasulisi abistamis- või hooldusteenuseid (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)
98. Ei oska praegu öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

**KÜSIDA K40B, KUI K40A=4 VÕI 5:**

**K40B. Miks Te ei ole huvitatud tulevikus kasutama tasulisi abistamis-või hooldusteenuseid, et oma võimalikku hoolduskoormust vähendada, kui see peaks tekkima?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Ma ei vaja tõenäoliselt hooldamisel tasulist abi ega teenuseid
2. Hooldatav ei pruugi olla nõus lisaabi või teiste abistajatega
3. Mul ei pruugi selleks olla piisavalt raha
4. Hooldataval inimesel ei pruugi selleks olla piisavalt raha
5. Mul ei pruugi olla aega, et vajalikke tasulisi teenuseid otsida või korraldada
6. Mul puudub usaldus ametlike teenuste kvaliteedi vastu meie piirkonnas
7. Hooldatavale vajalikke teenuseid ei pakuta meie piirkonnas
8. Järjekorrad teenusepakujate juures on liiga pikad
9. Pakutavad teenused/abi ei pruugi katta hooldatava tegelikku abivajadust
10. Mul endal oleks piinlik teistelt abi küsida
11. Ma ei tea, kust neid teenuseid oleks võimalik saada
12. Muul põhjusel, millisel? \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda (→ VÄLISTAB ÜLEJÄÄNUD VASTUSEVARIANDID)

**K41 VASTAVAD KÕIK, KES PRAEGU VÕI VAREM OMA ELUS ON KEDAGI ABISTANUD-HOOLDANUD:**

**K41. Kas Te olete viimase 3 aasta jooksul vahetanud elukohta ühest kohalikust omavalitsusest teise (sh registreerinud elukohavahetuse ka rahvastikuregistris) selleks, et saada teisest omavalitsusest Teie hooldatava vajadustele paremini vastavaid sotsiaalteenuseid?**

**KOHALIKU OMAVALITSUSE PIRES ELUKOHA VAHETAMINE EI LÄHE SIIN ARVESSE!**

1. Jah
2. Ei

**K42 VASTAVAD KÕIK:**

**K42. Kas olete teadlik, et alates 2022. a kevadest on kohalikul omavalitsusel kohustus abi või hooldust vajavate isikute osas välja selgitada, kes on nende mitteametlik hooldaja ning kuivõrd ta vajab hooldamisel tuge?**

1. Jah, olen teadlik
2. Ei, kuulen sellest esimest korda

KÜSIDA K43 KUI VASTAJA ON PRAEGU VÕI ON VAREM OLNUD KELLEGI ABISTAJA-HOOLDAJA (A07=1 VÕI A08=1 VÕI A09=1):

**K43. Kas olete hooldajana saanud kohalikult omavalitsuselt (KOV-ilt) hoolduskoormuse leevendamiseks abi? Siin ei mõelda rahalist abi, vaid hoolduskoormust vähendavate teenuste pakkumist.**

1. Olen KOV-ilt abi saanud
2. Olen KOV-i poole pöördunud, kuid ei ole abi saanud
3. Ei ole KOV-i poole pöördunud, kuigi oleksin abi vajanud
4. Ei ole abi vajanud

## **PLOKK D. TERVIS JA OSALEMINE ÜHISKONNAELUS**

VASTAVAD KÕIK:

**T01. Milliseks Te hindate oma tervist üldiselt?**

1. Väga hea
2. Hea
3. Ei hea ega halb
4. Halb
5. Väga halb
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**T02. Kas Teie tervis on viimase 12 kuu jooksul varasema ajaga võrreldes...**

**ÜKS VASTUS**

1. muutunud oluliselt paremaks
2. muutunud mõnevõrra paremaks
3. jäänud samaks
4. muutunud mõnevõrra halvemaks
5. muutunud oluliselt halvemaks
98. Ei oska öelda

**T03. Kas Teil endal on mõni krooniline füüsiline või vaimne terviseprobleem?**

**Kroonilise all mõeldakse probleeme, mis on kestnud või kestavad eeldatavasti kauem kui 6 kuud.**

1. Jah
2. Ei
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**T04. Kas rääkida viimasest 6 kuust, siis mil määral olete olnud mõne terviseprobleemi tõttu piiratud tegevustes, mida inimesed tavaliselt teevad?**

**Kas ütleksite, et olete olnud...**

**ÜKS VASTUS!**

1. oluliselt piiratud
2. piiratud, aga mitte oluliselt
3. ei ole üldse olnud piiratud
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**T05. Kas Teil on praegu kehtiv ametlikult tuvastatud puue?**

1. Ei
  2. Jah
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

KUI ON TUVASTATUD PUUE (T05=2), SIIS KÜSIDA T06 JA T07:

**T06. Milline on Teil ametlikult tuvastatud puude raskusaste?**

ÜKS VASTUS

1. Keskmine puue
  2. Raske puue
  3. Sügav puue
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**T07. Millised puudeliigid on Teil ametlikult tuvastatud?**

VÕIMALIK MITU VASTUST!

1. Liikumispuue
  2. Nägemispuue
  3. Kuulmispuue
  4. Keele- ja kõnepuue
  5. Psüühikahäire
  6. Vaimupuue
  7. Muu puue
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

KÜSIDA T08 KUI T05=1 (EI OLE AMETLIKKU PUUET):

**T08. Kas Te olete ise kunagi endale taotlenud ametlikult puude raskusastme tuvastamist?**

1. Ei
  2. Jah
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

KÜSIDA T09 JA T10 KUI T05=2 (ON AMETLIK PUUE) JA T08=2:

**T09. Mis oli peamiseks põhjuseks, miks Te taotlesite endale puude raskusastme tuvastamist?**

1. Puuetega inimeste sotsiaaltoetus
  2. Puude tuvastamine oli eelduseks mõne sotsiaalteenuse saamiseks
  3. Puuetega inimestele seadusega pakutavad soodustused (tasuta ühistransport, parkimiskaart vms)
  4. Muu põhjus: palun täpsustage \_\_\_\_\_
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**T10. Kui lihtne või keeruline puude raskusastme tuvastamise taotlemine Teie hinnangul oli?**

1. Väga lihtne
  2. Lihtne
  3. Keeruline
  4. Väga keeruline
98. Ei oska öelda  
99. Ei soovi vastata

**Edasi jätkame väsimuse ja emotsionaalse enesetunde küsimustega.**

**T11. Kui tihti Te olete viimase 12 kuu jooksul tundnud üleväsimust?**

1. Peaaegu alati
2. Üsna tihti
3. Mõnikord
4. Harva
5. Mitte kunagi
98. Ei oska öelda

**T12. Kui palju on Teil praegu lähedasi inimesi, kellega Te saate arvestada, kui Teil on mõni raske isiklik probleem?**

**ÜKS VASTUS**

1. Mitte ühtegi
2. 1 kuni 2
3. 3 kuni 5
4. Rohkem kui 5
98. Ei oska öelda
99. Ei soovi vastata

**T13. Kokkuvõttes - kui Te kaalute kõiki asjaolusid oma elus, kui rahul Te oma eluga praegu olete?**

Olen täiesti rahulolematu 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10 Olen väga rahul

98 – Ei oska öelda; 99 – Ei soovi vastata

**Räägime ka lühidalt Teie enda tulevikuks valmistumisest, mõeldes enda võimalikule kõrvalabi vajadusele ja/või vananemisele.**

**T14. Kui mures Te olete, et vanaduspäevil või abivajaduse tekkimisel ei ole Teie sissetulek piisav selleks, et ise tasuda erinevate hooldusteenuste eest kas eraisikust abistajale või hooldusteenuseid pakkuvale asutusele?**

Ei ole üldse mures 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10 Olen äärmiselt mures

98 – Ei oska öelda; 99 – Ei soovi vastata

**T15. Kuidas Te olete mõelnud finantseerida enda abistamist või hooldamist, kui peaksite tulevikus seda vajama (või juba vajate)?**

**VÕIB MITU VASTUST!**

1. Minu lapsed aitavad mind rahaliselt
2. Minu partner, teised sugulased või sõbrad aitavad mind rahaliselt
3. Kogun/kogusin ise sääste, et vajalikke teenuseid osta (sh personisambad)
4. Hoolduskindlustuse abil, kui see kehtestatakse
5. Erakindlustuse abil
6. Kohalik omavalitsus peab tagama vajalikud hooldusteenused
7. Riik peab tagama vajalikud hooldusteenused
8. Muu võimalus, mis? \_\_\_\_\_
9. See teema huvitab mind, kuid ma ei ole jõudnud sellele veel mõelda
10. See teema ei huvita mind praegu

**T16. Kui Te ise peaksite tulevikus iseseisvaks toimetulekuks abi või hooldamist vajama, siis kellelt Te eelistaksite seda saada?**

**ÜKS VASTUS**

1. Ainult oma lastelt või teistelt lähedastelt
2. Suuremas osas oma lastelt või lähedastelt, aga teatud määral ka teistelt isikutelt või asutustelt
3. Suuremas osas teistelt isikutelt või asutustelt, aga teatud määral ka oma lastelt või lähedastelt
4. Ainult teistelt isikutelt või asutustelt
5. Muu võimalus, mis? \_\_\_\_\_
98. *Ei oska öelda*

**Viimased küsimused puudutavad Teie majanduslikku toimetulekut.**

**T17a. Palun öelge, mis on Teie leibkonna (kui elate üksinda, siis Teie enda) tavaline netosissetulek ehk keskmine kättesaadud summa eurodes ühes kuus, kõigi leibkonnaliikmete peale kokku? Arvestage sissetuleku sisse ka erinevad toetused, stipendiumid, pensionid jne.**

Leibkonna kuu netosissetulek: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ eurot                      00 – Igasugune sissetulek puudub

98. *Ei oska öelda*      99. *Ei soovi avaldada*

**JUHUL, KUI T17a=98 VÕI 99, SIIS KÜSIGE T17B:**

**T17B. Esitage vastamise hõlbustamiseks Teile ka vahemikud. Millisesse vahemikku jääb Teie leibkonna netosissetulek ühes kuus?**

1. Kuni 450 eurot
2. 451-800 eurot
3. 801-1150 eurot
4. 1151-1500 eurot
5. 1501-1900 eurot
6. 1901-2300 eurot
7. 2301-3000 eurot
8. 3001-4000 eurot
9. 4001-5000 eurot
10. 5001-6000 eurot
11. Üle 6000 euro
12. Igasugune sissetulek puudub
98. *Ei oska öelda*
99. *Ei soovi vastata*

**T18. Mõeldes oma leibkonna kogusissetulekule, kuidas Teie leibkond tuleb/ Te tulete vajalike kulutuste tegemisel ots otsaga kokku?**

1. Suurte raskustega
2. Raskustega
3. Mõningate raskustega
4. Üpriski hõlpsalt
5. Hõlpsalt
6. Väga hõlpsalt
98. *Ei oska öelda*
99. *Ei soovi vastata*

## SUUR AITÄH VASTAMISE EEST!

**VEEB:** Kui Te soovite antud teemadel veel midagi lisada, siis palun kirjutage see siia:

**TELEFON / F2F:** Kas soovite antud teema kohta veel midagi lisada või kommenteerida?

---